



# きゅうしょくだより 3月

あっという間に1年が過ぎ、今年度も残り1ヶ月となりました。4月当初と比べると、苦手だったものが食べられるようになり、完食する日が増え、子ども達の成長を感じることが増えました。  
給食の様子を見に行くと、「今日の給食美味しいよ!」「苦手だったけど○○食べられるようになったよ!」などの言葉がとても励みになりました。  
ばら組にとって残りわずかな保育園での給食時間、みんなで楽しく過ごしてもらいたいです。



## 3月3日は『ひな祭り』

ひな祭りは『桃の節句』とも呼ばれており、女の子の健やかな成長・健康を願う行事です。  
ひな祭りの由来は、元々中国で行われていた「上巳（じょうし）の節句」が日本に伝わったとされています。季節の節目となる節句の頃は邪気が入り込みやすいといわれており、厄や邪気を払うために、人形を身代わりにして川に流す『流し雛』が行われていました。  
この流し雛がだんだん変化し、雛人形を家に飾る源氏の形になったといわれています。  
桃の花を飾る風習にも意味があり、桃の花には魔除けのチカラがあると信じられていました。病や厄を寄せ付けないことから、長寿の木として親しまれており、縁起の良いものとして飾られていたと伝えられています。

### ●菱餅（ひしもち）

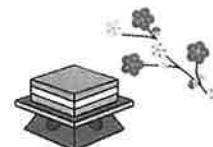
3色の餅を使用しており、それぞれイメージと意味があります。

桃色は桃の花をイメージ：生命・魔除け

白色は残雪をイメージ：子孫繁栄

緑色は新緑のイメージ：厄除け・健康

下から緑→白→桃の順番の場合、『大地（緑）に雪（白）が残り、木には桃の花（桃色）が咲いている』という情景が表現されているそうです。



### ●ひなあられ

菱餅を食べやすいうように碎いたのが、ひなあられの始まりです。

関西ではしょっぱく、関東では甘い味付けになっており、菱餅と同じ3色か、四季を意味する4色で構成されています。



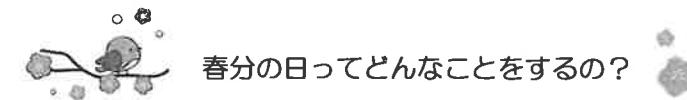
### ●ハマグリのお吸い物

ハマグリは対の貝だけがぴったりとはまることから、相性の良い素敵なおとどり合い、添い遂げられるようにとの願いが込められています。



### ●ちらし寿司

ひな祭りだけでなく、お祝いの日に食べる代表的な食べ物で、具には縁起の良いものを使用します。例えば、海老＝長寿、レンコン＝将来を見通す力、錦糸卵＝財宝、さやえんどう（豆）＝マメに働くようにといった意味があります。



## 春分の日ってどんなことをするの？

春分の日とは、自然をたたえ、生き物をいつくしむ日（春の訪れと共に自然や生き物を大切にしましょうという意味）です。

春のお彼岸に食べる「ぼた餅」は、小豆のこしあんを春に咲く牡丹に見立てて「牡丹餅」とよばれています。

ちなみに、秋の秋分に食べる「おはぎ」は小豆の粒あんで作られており、秋に咲く萩の花に見立てて「お萩」と呼ばれるそうです。

春分の日にぼた餅を食べる理由は、あんこの原材料となる赤い小豆に魔除けの効果があるからといわれています。昔から赤色には魔除けの力があると考えられており、食べることにより邪気を払い、災難から身を守ることに繋がったそうです。

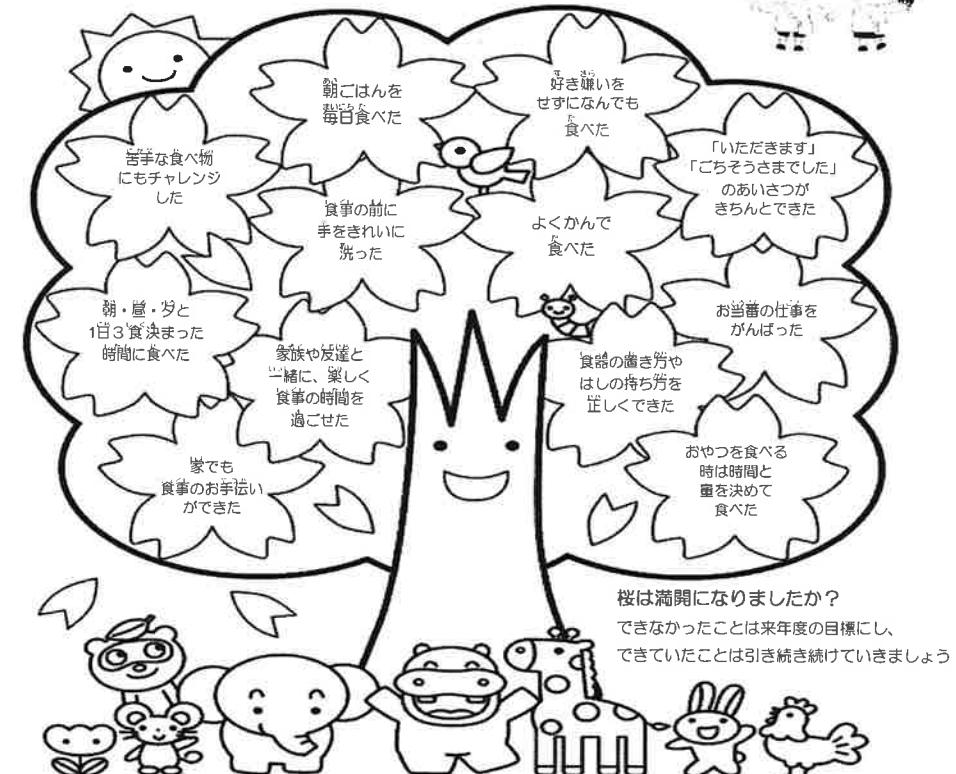
今年の春分の日は3月20日です。どこにどんな春があるでしょうか。

暖かい風、ぽかぽか気持ちの良い春の陽射しや花の香り、芽吹き始めた木など、冬から春への移り変わりを探して春を感じてみましょう。



## 1年間の食生活を振り返ろう！

この1年間を振り返ってみて、できていたところに色を塗りましょう。



2024年03月

## 献 立 表

伊勢原ふたば保育園

| 日<br>曜 | 献 立 名                                     | 材料名(昼食・3時おやつ)   |                              |   |  | 10時おやつ<br>3時おやつ              | 栄 養 価   |
|--------|---|-----------------|------------------------------|---|--|------------------------------|---|
|        |   | 熱と力になるもの        | 血や肉や骨になるもの                   | 体の調子を整えるもの                                  | 調味料  |                              |   |
| 01     | ごはん<br>～まさご揚げ<br>金 小松菜ときのこの和え物<br>～みそ汁    | 米、片栗粉、油、砂糖      | 豆腐、むきえび、鶏ひき肉、みそ、しらす干し        | こまつな、かほちゃん、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう、しめじ、ごま          | だし汁、しょうゆ、酒、塩   | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子 | エネルギー 450 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 8.7 g<br>食塩相当量 g  |
| 02     | 坦々麺<br>～ナムル                               | りんご             | 中華めん、米、ごま油、砂糖                | 豆乳、豚ひき肉、みそ、かつお節                             | りんご、もやし、こまつな、にんじん、ねぎ、ねりごま、ごま、にんにく、しょうが                   | めんつゆ、しょうゆ、酒                  | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>焼きおにぎり                                  |
| 04     | ごはん<br>～さばの照り焼き<br>月 海苔和え<br>～みそ汁         | 米、さといも、油、片栗粉、砂糖 | 牛乳、さば、みそ、油揚げ、かつお節            | キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、しいたけ、のり、しょうが           | だし汁、酒、しょうゆ、みりん、塩   | 麦茶 ヨーグルト<br>牛乳<br>菓子パン       | エネルギー 540 kcal<br>たんぱく質 23.2 g<br>脂 質 20.8 g<br>食塩相当量 g |
| 05     | ちらし寿司<br>～鶏肉のマーマレード焼き<br>火 菜の花和え<br>～すまし汁 | ゼリー             | 米、食パン、砂糖、麩、片栗粉、油             | 牛乳、鶏肉、さけ、卵、ホイップクリーム、さくらんでんぶ                 | キャベツ、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、バナナ、なばな、いちご、コーン、れんこん、マーマレード、いん     | だし汁、しょうゆ、酢、塩                 | 麦茶 チーズ<br>牛乳<br>ジャムサンド(0-1歳児)<br>フルーツサンド(2-5歳児)         |
| 06     | 食パン<br>～ポークビーンズ<br>水 コーンサラダ               | みかん             | 食パン、米、じゃがいも、砂糖、油、天かす、バター、ごま油 | 牛乳、豚肉、大豆、ハム、かつお節                            | みかん、キャベツ、たまねぎ、きゅうり、カットトマト缶、にんじん、コーン、にんにく、あおのり            | ケチャップ、酢、めんつゆ、洋風だし、塩          | 牛乳 バナナ<br>牛乳<br>たぬきおにぎり                                 |
| 07     | ごはん<br>～卵焼きの和風あんかけ<br>木 白菜とツナの和え物<br>～みそ汁 |                 | 米、小麦粉、砂糖、バター                 | 牛乳、卵、鶏ひき肉、脱脂粉乳、ツナ缶、みそ、かつお節                  | はくさい、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、だいこん、みつば、しいたけ                        | だし汁、しょうゆ、酒、塩                 | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>クッキー                                    |
| 08     | ごはん<br>～とんかつ<br>金 じやこサラダ<br>～みそ汁          |                 | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖               | 豚ヒレ肉、しらす干し、卵、みそ、油揚げ                         | キャベツ、にんじん、かぶ、たまねぎ  | だし汁、酢、ソース、しょうゆ、塩             | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子                            |
| 09     | チキンドリア<br>～コンソメスープ                        | バナナ             | 米、小麦粉、バター、油、パン粉              | 牛乳、鶏肉、チーズ                                   | バナナ、たまねぎ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しめじ、いちごジャム、マッシュルーム              | ケチャップ、洋風だし、パセリ粉、塩            | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>クラッカーサンド                                |
| 11     | ごはん<br>～豚肉と野菜のオイスターソース炒め<br>月 たまごスープ      | もも缶             | 米、油、砂糖、片栗粉                   | 牛乳、豚肉、卵                                     | もも缶、たまねぎ、キャベツ、みずな、ねぎ、にんじん、チングンサイ、エリンギ、えのきだけ、しょうが         | しょうゆ、オイスターソース、中華だし、塩         | 麦茶 ヨーグルト<br>牛乳<br>お菓子                                   |
| 12     | しょうゆラーメン<br>～鶏の唐揚げ<br>火 ポテトサラダ            | フルーツポンチ         | 中華めん、じゃがいも、小麦粉、砂糖、片栗粉、バター、油  | 牛乳、鶏肉、豚肉、脱脂粉乳、卵、ハム                          | パイナップル、にんじん、バナナ、もも缶、みかん、コーン、きゅうり、いちご、もやし、チングンサイ、にんにく     | しょうゆ、酒、みりん、中華だし、塩            | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>パイナップルケーキ                               |
| 13     | ブルコギ丼<br>～甘酢和え<br>水 中華スープ                 |                 | 米、さつまいも、砂糖、はるさめ、油、ごま油        | 牛乳、豚肉、みそ、かつお節                               | にんじん、たまねぎ、だいこん、きゅうり、もやし、チングンサイ、エリンギ、ねぎ、すりごま、ごま、しょうが、にんにく | 酢、しょうゆ、中華だし、塩                | 牛乳 みかん<br>牛乳<br>大学芋                                     |
| 14     | ゆかりごはん<br>～おでん<br>木 青菜としらすの中華和え           | バナナ             | 米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、ごま油          | 牛乳、うずらの卵、ウインナーソーセージ、生揚げ、ちくわ、さつま揚げ、きな粉、しらす干し | バナナ、キャベツ、こまつな、にんじん、だいこん、こんにゃく、こんぶ、わかめ                    | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩             | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>マカロニあべかわ                                |
| 15     | ごはん<br>～鮭の香草揚げ<br>金 もやしのごまサラダ<br>～みそ汁     |                 | 米、パン粉、小麦粉、油、砂糖               | さけ、ハム、みそ、卵、油揚げ                              | もやし、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな、ごま                               | だし汁、ソース、酢、しょうゆ、塩、バセリ粉        | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子                            |
| 16     | タコライス<br>～もずくスープ                          | みかん缶            | 米、砂糖、バター、麩、油、ごま油             | 牛乳、豚ひき肉、卵、チーズ                               | みかん、たまねぎ、トマト、キャベツ、もずく、にんじん、ねぎ、にんにく                       | 酒、しょうゆ、ケチャップ、塩、中華だし、カレー粉     | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>お麩のラスク                                  |
| 18     | カレーライス<br>～トマトのサラダ                        | 乳酸菌飲料           | 米、じゃがいも、砂糖、油、ごま油             | 牛乳、豚肉、ツナ缶                                   | トマト、きゅうり、たまねぎ、にんじん、すりごま                                  | カレールウ、酢、しょうゆ                 | 麦茶 ヨーグルト<br>牛乳<br>菓子パン                                  |

2024年03月

## 献 立 表

伊勢原ふたば保育園

| 日<br>曜            | 献 立 名                                      | 材料名(昼食・3時おやつ)                   |                                      |                                       |  | 10時おやつ<br>3時おやつ         | 栄 養 価   |   |
|-------------------|--|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|--|-------------------------|---|---|
|                   |  | 熱と力になるもの                        | 血や肉や骨になるもの                           | 体の調子を整えるもの                            | 調味料  |                         |   |   |
| 19<br>火<br>木<br>水 | ごはん<br>煮魚<br>きやべつのサラダ<br>みそ汁               | 米、さつまいも、<br>ホットケーキミックス、油、砂糖、ごま油 | 牛乳、かれい、ウインナーーソーセージ、みそ                | キャベツ、にんじん、だいこん、ほうれんそう、たまねぎ、のり、ごま、しょうが | だし汁、ケチャップ、みりん、しょうゆ、中華だし、塩                            | 牛乳 お菓子<br>牛乳            | エネルギー 455 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 13.9 g<br>食塩相当量 g |   |
| 20<br>木<br>水      |  |                                 |                                      |                                       |  | アメリカンドック                |   |   |
| 21<br>木<br>金<br>土 | ロールパン<br>えびグラタン<br>ほうれん草とツナのサラダ<br>コンソメスープ | オレンジ                            | ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、バター、砂糖、パン粉          | 牛乳、むきえび、鶏肉、ツナ缶、チーズ、かつお節               | オレンジ、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、キャベツ、えのきたけ、コーン、マッシュルーム、オリゴ糖、ごま | しょうゆ、酢、洋風だし、みりん、塩       | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>おかかおにぎり                                 | エネルギー 631 kcal<br>たんぱく質 26.0 g<br>脂 質 20.6 g<br>食塩相当量 g |
| 22<br>木<br>金<br>土 | ごはん<br>コロッケ<br>チングン菜の和え物<br>みそ汁            |                                 | 米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、バター、砂糖             | 豚ひき肉、卵、しらす干し、みそ、油揚げ、かつお節              | チングンサイ、もやし、たまねぎ、にんじん、かぶ、パセリ                          | だし汁、ソース、しょうゆ、塩          | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子                            | エネルギー 494 kcal<br>たんぱく質 17.3 g<br>脂 質 10.4 g<br>食塩相当量 g |
| 23<br>土           | 鶏飯<br>厚揚げと野菜のごまみそ煮                         | パイン缶                            | 米、ホットケーキミックス、じゃがいも、メープルシロップ、砂糖、油、バター | 牛乳、ささ身、生揚げ、卵、脱脂粉乳、みそ                  | パイナップル、にんじん、だいこん、こんにゃく、ほうれんそう、しいたけ、ごま                | だし汁、しょうゆ、みりん、酒、塩        | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>ホットケーキ                                  | エネルギー 550 kcal<br>たんぱく質 25.3 g<br>脂 質 12.9 g<br>食塩相当量 g |
| 25<br>月           | ごはん<br>ハンバーグ<br>プロッコリーーサラダ<br>コンソメスープ      |                                 | 米、じゃがいも、パン粉、油、砂糖                     | 牛乳、豚ひき肉                               | プロッコリー、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、コーン                       | ケチャップ、ソース、酢、塩、洋風だし、バセリ粉 | 麦茶 ヨーグルト<br>牛乳<br>お菓子                                   | エネルギー 500 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 16.7 g<br>食塩相当量 g |
| 26<br>火<br>水      | ごはん<br>しらず焼き<br>ほうれん草の納豆あえ<br>みそ汁          |                                 | 米、小麦粉、砂糖、さといも、バター、ごま油、片栗粉            | 牛乳、鶏ひき肉、卵、納豆、脱脂粉乳、しらず干し、みそ            | ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、れんこん、しめじ、わかめ                        | だし汁、しょうゆ                | 牛乳 お菓子<br>牛乳<br>ココアケーキ                                  | エネルギー 605 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 19.6 g<br>食塩相当量 g |
| 27<br>木<br>水      | ミートスパゲティー<br>ポトフ                           | りんご                             | 米、スマグティ、じゃがいも、米粉、砂糖、油                | 豚ひき肉、ウインナーソーセージ                       | りんご、たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットトマト缶、えのきたけ、塩こんぶ                | ケチャップ、ソース、しょうゆ、塩、洋風だし   | 麦茶 チーズ<br>麦茶<br>昆布おにぎり                                  | エネルギー 489 kcal<br>たんぱく質 17.4 g<br>脂 質 11.9 g<br>食塩相当量 g |
| 28<br>木<br>木<br>水 | ごはん<br>鮭の西京焼き<br>切干大根の煮物<br>すまし汁           | ゼリー                             | 米、小麦粉、砂糖、バター、麺、油                     | 牛乳、さけ、大豆、脱脂粉乳、油揚げ、みそ                  | たまねぎ、切り干し、だいこん、にんじん、なばな、えのきたけ、レーズン、いんげん              | だし汁、しょうゆ、酒、みりん、塩        | 牛乳 みかん<br>牛乳<br>レーズンクッキー                                | エネルギー 668 kcal<br>たんぱく質 27.9 g<br>脂 質 17.2 g<br>食塩相当量 g |
| 29<br>木<br>金<br>水 | ごはん<br>クリスピーチキン<br>はくさいのおかか和え<br>みそ汁       |                                 | 米、天かす、小麦粉、油                          | ささ身、卵、みそ、かつお節                         | はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、しいたけ、にんにく、しょうが                   | だし汁、しょうゆ、酒、洋風だし         | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>ヨーグルト<br>お菓子                            | エネルギー 452 kcal<br>たんぱく質 21.9 g<br>脂 質 8.0 g<br>食塩相当量 g  |
| 30<br>木<br>土      | ちゃんぽん<br>じやがいもの塩昆布和え                       | バナナ                             | 中華めん、じゃがいも、米、砂糖、油、ごま油                | 豚肉、むきえび、かまぼこ、牛乳、みそ                    | バナナ、にんじん、たまねぎ、キャベツ、もやし、しいたけ、コーン、いんげん、塩こんぶ            | みりん、酒、しょうゆ、中華だし、塩       | 牛乳 お菓子<br>麦茶<br>五平餅                                     | エネルギー 425 kcal<br>たんぱく質 15.0 g<br>脂 質 5.0 g<br>食塩相当量 g  |

## 春分の日