



# こんだて

3月号

## 木谷保育所



日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。この一年でたくさんのお話を自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園、進級まで残り一か月です。思い出の詰まった給食の時間をみんなで思い切り楽しみましょう。



今月の栄養量

### 令和7年度の給食のテーマ ～給食で世界を旅しよう～

今年度1年間は、子ども達が給食をきっかけにして世界に視野を広げ、いろいろなことに興味・関心を持てるよう、世界の料理を給食で提供可能な形にアレンジしてお届けしてきました。味や香り、見た目、メニュー名、少しでも子ども達の記憶に残ってくれているとうれしいです。

3月は年長さんにとって保育所給食最後の1か月となります。残り少ない保育所での生活が、より彩あるものとなるよう、そして給食が保育所でのすてきな思い出のひとつに加われるよう、給食室も頑張っていこうと思います。今年度の給食でおいしかったメニュー、エピソード等ありましたらぜひお聞かせください!!



給食でとれる栄養は、3歳以上児は1日の45%（うち、おやつは1日の15%）、3歳未満児は50%を目標にしています。また、3歳以上児は110gのを持参した 場合の栄養価です。

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	塩分 g
3歳以上児 (おやつあり)	給与栄養量	545	21.7	17.6	1.6
	栄養目標量	574	23.0	17.2	1.6
3歳未満児	給与栄養量	521	20.6	17.5	1.4
	栄養目標量	475	19.0	14.8	1.4

日	曜	10じのおやつ	おひるのこんだて	3じのおやつ
2	月	ふっきー	しろみぎかなのふらい そえやさい りんごのさらだ みにぜりー	こまつなとーすと
3	火	ぼーろ	ひなまつり おたのしみきゅうしょく	いちごだいふく
4	水	きなこさんど	おのみちらーめん(ほいくしよふう) きやべつのすのもの ももかん	ちぢみ
5	木	おにぎり	ゆーりんちー そえやさい みぞれじる ばいなっふる	こうやどうふのこあそふとくつきー
6	金	ばなな	さけむにえる そえやさい まごわやさしいに かんきつくだもの	はるのろーるさんど
7	土	ぼーろ	ちゅうかどんぶり こまつなとひじきあえもの みかんかん	せんべい
9	月	よーぐるとすこーん	うみとやまのさちのつつみやき ほうれんそうのおひたし ばいなっふる	みそだれぼと
10	火	ほっとけーき	【高屋中央リクエスト給食】びーふかつかれー ぼてとさらだ ばいんかん	ぜりーぼんち
11	水	ぶどうぜりー	とうふのうまに かってーじちーずあえ(しよくひんろすれしび) ばなな	せるふむすび
12	木	ばななよーぐると	とりのこーんくりーむやき そえやさい ぐだくさんじる かんきつくだもの	とうにゅうふれんちとーすと
13	金	おふらすく	あげぶたのさんしよくあえ きりこんぶとじゃがいものにももの かんきつくだもの	かるびす くつきー
14	土	くらっかー	やきびーふん れもんさらだ ばなな	びすけつと
16	月	くらっかー	じゃがいものそばろに すみそあえ かんきつくだもの	げんまいふれーくすなっく
17	火	おにぎり	かれーにくじゃが しろあえ みにぜりー	ばななけーき
18	水	きなこすこーん	とりにくのまりあなそーす そえやさい はるきやべつのげんきじる ばいなっふる	じゃがちーずもち
19	木	さぶれ	おたのしみきゅうしょく(あおぐみ りくえすとめにゆー)	ぼたもち(春分の日)
21	土	うえはーす	ぶたにくのしょうがやき すましじる ばなな	くつきー
23	月	きなこさんど	みそにこみうどん かりぼりさらだ ばいなっふる	いちごむーすきういぞえ
24	火	あおりんごぜりー	【風早リクエスト献立】くりーむしちゆー すばげていーさらだ いちご	ほっとけーき
25	水	まかろにあべかわ	とりのからあげあまからそーす そえやさい れんこんのあえもの かんきつくだもの	まどれーぬ
26	木	みかんよーぐると	ぶたにくびかた そえやさい はるやさいのみそしる ばなな	ここあぶらまんじえ
27	金	おにぎり	しろみぎかなのせさみやき そえやさい かきたまじる ばいなっふる	どーなつ
28	土	くつきー	まーぼーどうふ ちゅうかあえ ばいんかん	せんべい
30	月	きなこさんど	ちきんなげつと そえやさい ぶたじる みかんかん	やさいちっぴす
31	火	ふっきー	ごもくやさいのにももの はるさめさらだ ばなな	だぶるいちごぜりー

☆ 3日(火)は、お楽しみ給食です。幼児組さんは箸のみ持参してください。

☆ 19日(木)は、お楽しみ給食です。幼児組さんは箸のみ持参してください。

