



食育だより

令和6年2月29日発行
認定こども園
里山ほのか学園
管理栄養士 横井 真依

今年度も残すところあと少し。1年間を振り返ってみると、子どもたちの食べる給食の量も増えました。残飯の量も減り、子どもたちの成長を感じています。
らいおん・ぞう組さんの子供達は、園での給食は今月で終わりになります。
4日-7日は5歳児の子ども達が考えた献立、8日はバイキングで卒園・進級のお祝いメニューを提供します。
「里山ほのか学園の給食美味しかったな～」と思い出してもらえると嬉しいです。
これからも、楽しく美味しい給食の提供ができるように頑張りたいと思います。
来年度もよろしくお願ひいたします。

3月の食育活動予定とお知らせ

3月のテーマ 「ひなまつり」「感謝の気持ち」

3月3日は桃の節句、「ひなまつり」です。
ひなまつりは、昔から「ちらし寿司」や「はまぐりのお吸い物」などを食べる習慣があります。
ちらし寿司にのっている具にも、それぞれに意味があります。

園では提供できない具材もありますので、ご家庭でもお話ししてみたいかがでしょうか。

<えび>
腰が曲がるまで健康で
長生きできますように



<まめ>
健康でまめに働けますように

<れんこん>
先が見通せますように



今月の予定

- 3月 1日 (金)・・・ひなまつりメニュー
- 3月 4日~7日・・・5歳児リクエストメニュー
- 3月 8日 (金)・・・お別れ会バイキング (4.5歳児)
- 3月11日 (月)・・・誕生日会メニュー
- 3月18日 (月)・・・春のお彼岸「ぼたもち」
- 3月22日 (金)・・・手作りパンの日
- 3月25日 (月)・・・ママランチデー
- 3月28・29日・・・希望保育のため、お弁当持参

※感染症の状況によって、中止または延期になることがあります

3月5日は5歳児クラスのみ、主食・デザートはセレクトメニューとなります。

一年間の食育活動

新しい活動をたくさん始めることのできた1年間でした。
楽しい食育活動をこれからもっと充実させていきたいです♪



	Monday	Tuesday	Wednesday	Thursday	Friday
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー					牛乳 ソフトせんべい ちらし寿司 がんもどききめ煮 すまし汁 ひなあられ (未満児: エイセイボーロ)
午後おやつ					牛乳 ドーナツ E: 503kcal P: 16.1g F: 16.0g C: 70.6g 食塩: 2.4g
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)					E: 567kcal P: 15.8g F: 14.7g C: 91.9g 食塩: 1.7g
	4	5	6	7	8
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 塩せんべい ハヤシライス 大根サラダ フルーツヨーグルト	牛乳 マンナビスケット ロールパン ハンバーグ コールスロー コンソメスープ バナナ	牛乳 Caせんべい ごはん・育脳ふりかけ 鶏のから揚げ 和風ポテサラ コンソメスープ ゼリー	牛乳 ウエハース ごはん (5歳児: いなり寿司) 鮭のチーズ焼き ピーンズサラダ 春雨スープ いちご	牛乳 どうぶつビスケット ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーサラダ ミニ野菜ラーメン いちご
午後おやつ	牛乳 たいやき	牛乳 きらすあげ・煮干し	牛乳 野菜かりんとう	牛乳 野菜クラッカー	牛乳 まがりせんべい
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 576kcal P: 16.8g F: 17.1g C: 85.4g 食塩: 2.0g E: 618kcal P: 19.1g F: 18.0g C: 91.1g 食塩: 2.2g	E: 507kcal P: 18.5g F: 21.5g C: 60.3g 食塩: 1.7g E: 604kcal P: 23.0g F: 26.2g C: 69.3g 食塩: 2.3g	E: 541kcal P: 18.9g F: 18.3g C: 74.7g 食塩: 1.5g E: 624kcal P: 23.1g F: 23.2g C: 79.6g 食塩: 1.8g	E: 514kcal P: 23.1g F: 21.3g C: 55.7g 食塩: 1.6g E: 609kcal P: 28.4g F: 25.6g C: 63.6g 食塩: 1.9g	E: 467kcal P: 18.2g F: 13.0g C: 67.1g 食塩: 1.0g E: 511kcal P: 21.6g F: 12.0g C: 76.6g 食塩: 1.4g
	11	12	13	14	15
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 塩せんべい コーン入りごはん カレーうどん じゃこサラダ りんご	牛乳 お野菜せんべい ごはん 鯖の竜田揚げ コールスロー 野菜スープ オレンジ	牛乳 エイセイボーロ ごはん つくねの照り焼き 野菜ナムル 白菜の中華スープ バナナ	牛乳 星たべよ 炊き込みご飯 野菜炒め きつねうどん ぶどうゼリー	牛乳 バナナ ごはん 鶏肉のごま味噌焼き さつまいものサラダ チンゲン菜のスープ オレンジ
午後おやつ	★カルシウム入りプリン	牛乳 ★お麩ラスク	牛乳 いちごのクレープ	牛乳 かりんとう	牛乳 ぼたぼた焼き
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 491kcal P: 17.7g F: 14.3g C: 160.2g 食塩: 1.8g E: 485kcal P: 18.1g F: 11.9g C: 185.4g 食塩: 2.1g	E: 579kcal P: 22.3g F: 24.2g C: 65.0g 食塩: 1.1g E: 649kcal P: 26.4g F: 27.8g C: 69.7g 食塩: 1.3g	E: 435kcal P: 16.8g F: 11.7g C: 64.1g 食塩: 0.7g E: 497kcal P: 21.7g F: 14.4g C: 67.7g 食塩: 1.0g	E: 510kcal P: 19.1g F: 14.8g C: 74.9g 食塩: 1.2g E: 602kcal P: 23.4g F: 16.7g C: 88.9g 食塩: 1.4g	E: 478kcal P: 16.7g F: 14.2g C: 70.5g 食塩: 0.7g E: 564kcal P: 20.2g F: 17.6g C: 79.8g 食塩: 1.0g
	18	19	20	21	22
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 ソフトせんべい 焼きうどん ぎょうざ さつま汁 オレンジ	牛乳 ビスコ ごはん 豚のしょうが炒め ジュリアンスープ チーズ	春分の日	牛乳 いちご ゆかりごはん 筑前煮 もやしのみそ汁 オレンジ	牛乳 お野菜せんべい 手作りパン ホワイトシチュー バナナ
午後おやつ	牛乳 ★ぼたもち	牛乳 ★きなこマカロニ		牛乳 ★バナナヨーグルトケーキ	牛乳 雪の宿
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 480kcal P: 18.5g F: 12.4g C: 72.2g 食塩: 1.3g E: 560kcal P: 22.5g F: 13.9g C: 84.0g 食塩: 1.6g	E: 501kcal P: 19.9g F: 16.7g C: 57.3g 食塩: 1.4g E: 531kcal P: 23.1g F: 17.0g C: 69.5g 食塩: 1.6g		E: 472kcal P: 20.4g F: 10.4g C: 73.6g 食塩: 1.8g E: 526kcal P: 23.8g F: 12.1g C: 79.4g 食塩: 2.2g	E: 404kcal P: 12.5g F: 14.1g C: 51.1g 食塩: 1.1g E: 412kcal P: 12.0g F: 13.1g C: 54.4g 食塩: 1.4g
	25	26	27	28	29
午前おやつ (3歳未満児) 昼食メニュー	牛乳 マンナビスケット ＜ママランチデー＞ ごはん ミートローフ マカロニソテー スープ バナナ	牛乳 エイセイボーロ ごはん すずきの煮つけ 小松菜ソテー みそ汁 りんご	牛乳 ビスケット ホットドック かぼちゃのサラダ コンソメスープ りんご		
午後おやつ	牛乳 ★りんごジャムサンド	牛乳 ★フライドポテト	牛乳 ★しらすおにぎり		
栄養価 (3歳未満児) 栄養価 (3歳以上児)	E: 586kcal P: 20.8g F: 17.1g C: 87.0g 食塩: 1.4g E: 529kcal P: 22.9g F: 15.0g C: 73.4g 食塩: 1.9g	E: 476kcal P: 18.8g F: 12.8g C: 70.1g 食塩: 1.5g E: 565kcal P: 18.5g F: 21.3g C: 73.4g 食塩: 2.1g	E: 501kcal P: 16.2g F: 19.2g C: 64.7g 食塩: 1.8g		

希望保育のためお弁当

*★は手作りおやつ
*お米は福井県産あきさかりを使用しています。
*献立は都合により変更することがありますご了承ください。
*栄養価の表記について・・・E: エネルギー P: タンパク質 F: 脂質 C: 炭水化物 をそれぞれ表しています。