

# こくぶんじょうちえん 子育て支援おやこひろば

## 3月 給食試食会

当園では(株)幼稚園給食さんによる給食を提供しております。

そこで、来年度入園予定のご家庭を対象に給食試食会を行います。

当日は幼稚園給食さんのDVDを見て、親子で一つ給食をご用意いたしますので、入園前に一緒に給食を体験して頂こうと思います。ぜひご参加下さい♪

日時：①令和6年3月5日(火) 10:00～

締切 令和6年2月13日(火)

※アレルギーがある方はご相談ください。

※10組限定となりますので、先着順にしめきらせて頂きます。

対象：未就学児と保護者1名

持物：水筒(水またはお茶)、おはしセット(子ども用)、おしぼり、

その他着替え等必要とおもわれるもの

給食試食費：200円(当日お支払いいただきます。)

※当日キャンセルの場合も試食費が発生しますので、前日までのご連絡をお願いいたします。

※感染症感染拡大防止の為、急遽中止や延期となる場合がありますのでご了承下さい。

※当日欠席なされる場合は午前9:00以降にこくぶんじ学童クラブ(57-6322)にお電話ください。

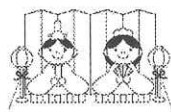
前日のキャンセルは国分寺幼稚園にてお受けいたします。

お問い合わせ・ご予約は電話にて承ります!お気軽にご連絡ください。

TEL0299-24-1111 〒315-0013 石岡市府中5-1-19

10:00 受付・自由遊び  
10:15 片付け・挨拶  
10:20 幼稚園給食様・紹介  
説明DVD 質問コーナー  
10:50 手洗い・排泄  
給食準備  
11:00 試食  
11:30 片付け降園





# 2024年 3月の献立 (龍ヶ崎工場)

## 〈 ごあいさつ 〉

寒さの中にも春の気配を感じるころとなりました。3月は、今年度の締めくくりの月ですね。  
ご卒園児ならびに保護者の皆様に心からお祝い申し上げます。  
今月もよろしくお願いいたします。

日付	主食	おかず	1人分 のエネルギー とたんぱく質	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
1 (金)	ごはん	さけのなかおちカツ、だしまきたまご、マカロニいため てりやきミートボール、こうやどうふのふくめに、パイン	406kcal 12.1g	鮭、ゼラチン、かつお節、卵、豚肉、鶏肉 高野豆腐	米、小麦粉、パン粉、砂糖、マヨネーズ 油、澱粉、マカロニ、ごま	キャベツ、玉ねぎ、枝豆、いんげん、パイン缶
4 (月)	ごはん	ぶたにくのしょうがいため、かぼちゃコロッケ、キャベツ いかやさいよせやき、きりぼしだいこんのもの、りんご	416 11.7	豚肉、たら、いか、油揚げ	米、砂糖、油、小麦粉、パン粉 じゃがいも、マーガリン、澱粉	生姜、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、キャベツ、あおさ コーン、切干大根、りんご、レモン果汁
5 (火)	★ ミニどん(のりべん) ウインナーパン	あげぎょうざ、むきえだまめのとりそぼろいため、チーズかまぼこ ブロッコリーのおかかあえ、おうとう、ようなし	412 12.4	ツナ、豚肉、卵、脱脂粉乳、鶏肉、えそ たら、チーズ、おから、かつお節、さば節、まぐろ節	米、砂糖、ごま、小麦粉、マーガリン マヨネーズ、澱粉、ごま油、油	キャベツ、玉ねぎ、生姜、にんにく、枝豆、ブロッコリー 黄桃缶、洋梨缶
6 (水)	おにぎり(おかか) こくとうパン	とりにくのみそやき、にんじんしりしり、かにシュウマイ あおりのポテト、バナナ	445 12.2	おから、かつお節、さば節、まぐろ節、鶏肉、みそ 卵、ツナ、たちうお、たら、えび、かに	米、砂糖、小麦粉、黒糖、マーガリン 油、じゃがいも	のり、人参、生姜、玉ねぎ、あおさ、バナナ レモン果汁
7 (木)	ごはん	ハンバーグきのこたまねぎソース、ハーフコーンのあまに、あかかぶかまぼこ ほうれんそうのソテー、ひじきのサラダ、パイン	385 10.6	卵、豚肉、鶏肉、牛肉、たら	米、バター、砂糖、澱粉、油 ごま	玉ねぎ、しめじ、コーン、ほうれん草、人参、ひじき 枝豆、パイン缶
8 (金)	ハヤシライス	プレーンオムレツ、えびフライ、ポテトサラダ あんず	400 9.4	豚肉、卵、えび	米、小麦粉、砂糖、澱粉、油 パン粉、じゃがいも、マヨネーズ	玉ねぎ、マッシュルーム、グリーンピース、コーン、ブロッコリー、あんず缶
11 (月)	おにぎり(さけ) クリームクロワッサン	にくだんごのホワイトソース、かぼちゃのあまに、かにかまぼこフライ むきえだまめ、オレンジ	442 13.8	鮭、卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、牛肉 牛乳、たら、ほき、カニかま、えび	米、小麦粉、砂糖、マーガリン、澱粉 パン粉、油、バター	のり、玉ねぎ、マッシュルーム、かぼちゃ、枝豆、オレンジ
12 (火)	チャーハン やきそば	はるまき、パンパンジーサラダ、えびシュウマイ ブロッコリーのスープに、おうとう、ようなし	368 8.5	なると、豚肉、ゼラチン、鶏肉、卵、たら えび	米、小麦粉、油、澱粉、春雨 砂糖、ごま油、ごま	ねぎ、パプリカ、キャベツ、生姜、人参、筍 玉ねぎ、椎茸、きゅうり、ブロッコリー、黄桃缶、洋梨缶
13 (水)	ごはん	あかうおのてりやき、わふうオムレツ、きんぴらごぼう とりのからあげ、にくじゃが、りんご	403 14.5	赤魚、かまぼこ、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、澱粉、砂糖、油、小麦粉 じゃがいも、こんにゃく	こねぎ、ごぼう、人参、にんにく、生姜、玉ねぎ りんご、レモン果汁
14 (木)	ごはん	サイコロステーキ、やさいとわかめのとうにゅうよせ、もやし たくわのいそべてんぷら、にんじんあまに、いんげんソテー、パイン	499 13.4	鶏肉、牛肉、豆乳、ぐち、たら、豚肉	米、砂糖、米粉、澱粉、油 小麦粉	玉ねぎ、レモン果汁、かぼちゃ、わかめ、人参、もやし あおさ、いんげん、パイン缶
15 (金)	コロッケパン ポロネーゼ	チキンナゲット、あつやきたまご、ハートかまぼこ バターブロッコリー、キャラメルプリン	360 11.2	卵、脱脂粉乳、鶏肉、豚肉、かつお節、かます ぐち、たら、ふえだ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、パン粉、じゃがいも 澱粉、油、バター	玉ねぎ、人参、コーン、ブロッコリー
18 (月)	ごはん	ハンバーグブラウンソース、ベイクドポテト、スパゲティ にんじんグラッセ、ほうれんそうとベーコンのソテー、いちご	424 10.1	卵、豚肉、鶏肉、牛肉	米、砂糖、小麦粉、澱粉、じゃがいも バター、油	玉ねぎ、人参、ほうれん草、いちご
19 (火)	ケチャップライス メロンパン	チキンカツ、はなやさいのソテー、えびシュウマイ ハムソテー、だいがくいも	403 11.1	鶏肉、卵、たら、えび、豚肉	米、バター、油、小麦粉、砂糖 パン粉、澱粉、さつまいも、黒糖、ごま油、ごま	マッシュルーム、トマト、人参、グリーンピース、カリフラワー、ブロッコリー 玉ねぎ、レモン果汁
20 (水)	〈しゅんぶんのひ〉					
21 (木)	ごはん	ぶたにくのスタミナやき、えだまめコロッケ、キャベツ チーズかまぼこ、ひじきののもの、りんご	405 12.3	豚肉、えそ、たら、卵、チーズ、油揚げ 大豆	米、砂糖、ごま、ごま油、油 小麦粉、パン粉、じゃがいも、澱粉、マーガリン	レモン果汁、にんにく、玉ねぎ、人参、枝豆、キャベツ ひじき、りんご
22 (金)	ごはん	みそつくね、だしまきたまご、マカロニいため にんじんかまぼこ、ウインナー、だいこんのもの、パイン	374 12.8	ゼラチン、むぎみそ、みそ、鶏肉、かつお節、卵 豚肉、たら	米、パン粉、砂糖、澱粉、油 マカロニ	ごぼう、筍、ねぎ、人参、玉ねぎ、枝豆 ほうれん草、いんげん、大根、パイン缶
25 (月)	とりそぼろどん ソーセイビザパン	サーモンフライ、かぼちゃのあまに、カリフラワーのソテー ももいろさつまあげ、バナナ	365 11	鶏肉、豚肉、卵、鮭、えそ、たちうお たら	米、砂糖、澱粉、小麦粉、油 マーガリン、パン粉	生姜、かぼちゃ、カリフラワー、玉ねぎ、バナナ、レモン果汁
26 (火)	あおなおにぎり はいがパン	クリームシチュー、キャベツメンチカツ、ブロッコリーのスープに オレンジ	366 10.3	卵、牛乳、鶏肉、脱脂粉乳、チーズ	米、小麦粉、小麦胚芽、ライ麦粉、砂糖 マーガリン、じゃがいも、澱粉、油、パン粉	しそ、大根葉、玉ねぎ、人参、コーン、キャベツ ブロッコリー、オレンジ
27 (水)	ごはん	とりたつたのくろすあん、やさいとわかめのとうにゅうよせ、かいせんぎょうざ しらすとこまつなのあえもの、いちご	401 10.9	鶏肉、卵、豆乳、たら、ほっけ、えび しらす干し、油揚げ	米、小麦粉、澱粉、砂糖、油 米粉、ごま油	にんにく、玉ねぎ、人参、かぼちゃ、わかめ、さやえんどう キャベツ、筍、小松菜、いちご
28 (木)	ごはん	メバルのしるしょうゆやき、あつやきたまご、こんにゃくといんげんのいためもの とりのからあげ、ひじきのナムル、りんご	390 14.7	メバル、かつお節、卵、鶏肉、脱脂粉乳、豚肉	米、砂糖、こんにゃく、小麦粉、油 ごま、ごま油	いんげん、にんにく、生姜、ひじき、枝豆、コーン りんご、レモン果汁
29 (金)	ホットドック ツナときのこのわふうバスタ	ローストチキン、ハーフコーンのあまに、ハートかまぼこ ブロッコリー、プリン	366 13.9	卵、脱脂粉乳、豚肉、鶏肉、ツナ、かます ぐち、たら、ふえだ、牛乳	小麦粉、砂糖、マーガリン、油、澱粉	玉ねぎ、しめじ、コーン、ブロッコリー

月平均：脂質13.3g 食塩相当量1.1g

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。  
\*スプーン・フォークがあると食べやすい日には、マークがつけてあります。  
\*魚の骨は出来るだけ除いておりますが、まれに骨が残っていることがありますのでご注意ください。  
\*アレルギーの詳細につきましては、アレルギー一覧表にてご確認ください。

## 〈 一口メモ 〉

### ☆いちごって果物かな？野菜かな？

園芸学では木の実が果物、草の実が野菜と分類されるため、草本性であるいちごは野菜にふくまれます。  
ただし、実際は果物と同じように食べられていることから「果物的野菜」とも呼ばれています。  
いちごの表面にあるつぶつぶは種ではなく、一つ一つが果実で、それぞれの中に種が入っています。  
果実だと思っている部分は、茎の先端の花床が膨らんだものです。  
いちごは先端部から熟していくため、ヘタの部分よりも先端のほうが甘いのです。

### ・〈いちごの栄養成分〉

ビタミンC・・・抗酸化作用、病気をストレスの抵抗力を高める。  
葉酸・・・造血効果による貧血の予防や改善、記憶力の衰えや物忘れの予防、赤血球の形成を助ける。  
アントシアニン・・・ポリフェノール的一种。目の働きを高める・眼精疲労を予防。



株式会社 幼稚園給食 <http://www.y-kyushoku.co.jp/>

船橋工場 船橋市三咲5-32-21 TEL 047-448-1388 (代)  
龍ヶ崎工場 龍ヶ崎市川原代町3997-1 TEL 0297-63-0122 (代)  
佐倉工場 佐倉市神門439 TEL 043-498-8500 (代)

