

3月 給食だより 献立表

令和4年度3月発行 第一吉備こども園

いよいよ3月になり、今のクラスでの生活も残り1カ月となりました。1年間で心も身体も大きく成長して遅くなったことと思います。給食やおやつも様々な食材を使用し調理しているので、食に興味をもってくれる子が増えたように感じます。

▲▼▲食事について▼▲▼

●食事の時間は楽しいですか？

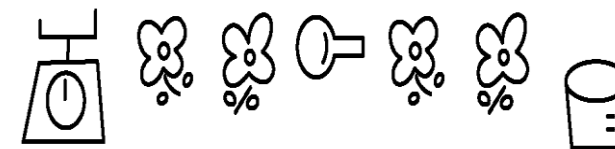
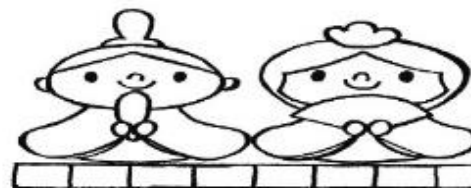
一人では食欲がわかない時もあると思います。みんなで食べる楽しさを体験することは、人の気持ちがよく分かるようになってたり、思いやりの心を育むきっかけにもなったりします。

●おいしさを見つけられていますか？

離乳食の頃から様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触ることで、食べようとする意欲が育ちます。その経験を繰り返すうちに、おいしさは味覚だけではなく、においや音、見た目、歯ごたえなど、五感全てで味わうことを覚えます。

●食事のとき、おなかはずいていますか？

毎日、決まった時間に食事をするにより、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。さらに、それは、生きることに大切な生活のリズムの育成にも関わってきます。だらだら食べをせず、よく眠り・よく動くことで、空腹感を得られるようにしましょう。



3月献立から

ごまクリームサンド

(材料)

| | |
|---------------|-----|
| 食パン(サンドウィッチ用) | 6枚 |
| マーガリン | 24g |
| グラニュー糖 | 6g |
| 黒ごま | 9g |

(作り方)

- ① マーガリンは、やわらかくしてクリーム状にし、グラニュー糖と黒ごまを加えて混ぜ合わせる。
- ② 食パンに①を塗り、サンドする。

3月の世界の料理は『イタリア献立』です。今回の主食は『ペンネ』

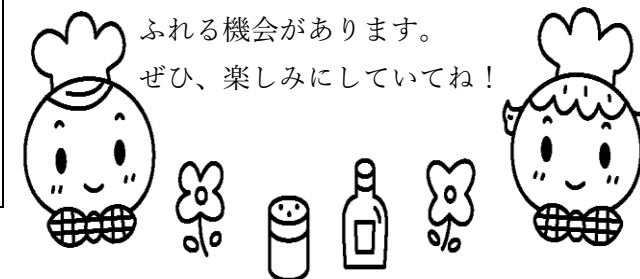
というパスタを使用しています。

また、イタリアンなカプレーゼサラダや野菜たっぷりのアクアコッタ

(野菜スープ)も提供します。給食を通していろんな国の食文化に

ふれる機会があります。

ぜひ、楽しみにしていてね!



| 実施日 | 曜日 | 3歳未満児 10時のおやつ | 昼食献立 | 3歳未満児 加算食 | 3時のおやつ | エネルギー<kcal> ()は3歳未満児 |
|-----|----|------------------|---|--------------|------------------|--------------------------|
| 15 | 水 | 牛乳 菓子 | 親子煮 わけぎのぬた 果物 | | 牛乳 豆腐ドーナツ | 652.1 (438.5) |
| 2 | 木 | 牛乳 菓子 | ☆お楽しみ会献立☆ おひなずし 鶏肉のゆかり天ぷら 菜の花あえ すまし汁 果物 | | カルピス 菓子 ひなあられ | 599.1 (499.6) |
| 3 | 金 | 牛乳 菓子 | カレーライス コールスローサラダ 果物 | | 牛乳 ふのラスク | 626.5 (524.6) |
| 4 | 土 | 牛乳 菓子 | スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物 | | 牛乳 菓子 | 485.5 (464.3) |
| 6 | 月 | 牛乳 菓子 | クリームシチュー グリーンサラダ 果物 | | 牛乳 焼きビーフン | 598.6 (501.4) |
| 7 | 火 | 牛乳 菓子 | 五目汁 ひじきふりかけ 野菜とわかめの酢の物 果物 | | 牛乳 ごまクリームサンド | 623.2 (524.2) |
| 8 | 水 | 牛乳 菓子 | 鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ 粉ふきいも | | 牛乳 ぼたもち | 644.2 (536.7) |
| 9 | 木 | 牛乳 菓子 | 炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 | | 牛乳 ココアクッキー | 661.5 (511.1) |
| 10 | 金 | 牛乳 菓子 | 魚のこうじ焼き ひじきのきんぴら けんちん汁 | | 牛乳 米粉のもちもちケーキ | 594.6 (493.8) |
| 11 | 土 | 牛乳 菓子 | いなかうどん 磯あえ 果物 | | 牛乳 菓子 | 503.2 (480.3) |
| 13 | 月 | 牛乳 菓子 | 鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 果物 | | 牛乳 磯の香おにぎり | 630.8 (529.4) |
| 14 | 火 | 牛乳 菓子 | ★お別れ会食★ 鶏肉の竜田揚げ ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで 果物 | | 牛乳 ツナコーントースト | 623.9 (523.9) |
| 16 | 木 | 牛乳 菓子 | 手作りがんもどき 五色あえ 小魚三杯酢 | | 牛乳 菓子 チーズ | 638.1 (498.6) |
| 23 | 木 | 牛乳 菓子 | ☆イタリア献立☆ ペンネナポリタン カプレーゼ風サラダ アクアコッタ オレンジ | | 牛乳 パンナコッタ | 710.2 (620.5) |
| 28 | 火 | 牛乳 菓子 | 鮭のレモン風味焼き おからの炒り煮 ブロッコリーの塩ゆで | みそ汁 | 牛乳 ツナコーントースト | 575.7 (481.9) |
| 29 | 水 | 牛乳 菓子 | うま煮 キャベツのごま酢あえ 納豆 | | 牛乳 ミックスフルーツ | 575.7 (481.9) |
| 30 | 木 | 牛乳 菓子 | 豆乳ミートグラタン 野菜スープ 手作りふりかけ | | 牛乳 チーズ蒸しパン | 609.7 (469.6) |
| 31 | 金 | 牛乳 菓子 | 豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和え物 トマト | | 牛乳 菓子 昆布 | 568.1 (475.8) |