



3月 給食だより 献立表



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
1 25	金 月	牛 菓 乳 子	カレーライス コールスローサラダ 果物(オレンジ)		牛 乳 菓子 小魚	651.5 (546.5)
15	金	牛 菓 乳 子	★イタリア献立★ ボロネーズスパゲティ イタリアンサラダ マチェドニア風ヨーグルト		牛 乳 バーチ・ディ・ダーマ	637.5 (498.6)
2 16	土	牛 菓 乳 子	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物(りんご)		牛 乳 菓子	598.5 (499.6)
4	月	牛 菓 乳 子	おひなずし 鶏肉の磯辺天ぷら 菜の花あえ すまし汁 果物(バナナ)		カ ル ピ ス ひな あ ら れ	594.0 (493.8)
5	火	牛 菓 乳 子	親子煮 わけぎのぬた 果物(りんご)		牛 乳 米粉のもちもちケーキ	503.2 (480.3)
19	火	牛 菓 乳 子	手作りがんもどき 五色あえ 小魚三杯酢		牛 乳 焼きビーフン	625.9 (524.6)
6 18	水 月	牛 菓 乳 子	さばの塩焼き ひじきのきんぴら けんちん汁		牛 乳 菓子	567.5 (475.8)
7 21	木	牛 菓 乳 子	五目汁 野菜とわかめの酢の物 ひじきふりかけ 果物(もも缶)		牛 乳 ごまクリームサンド	622.6 (524.2)
8	金	牛 菓 乳 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 菓子	643.6 (536.7)
22	金	牛 菓 乳 子	きのこのピザトースト 野菜スープ 果物 (パイン缶)		牛 乳 菓子	708.0 (470.1)
9 23	土	牛 菓 乳 子	いなかうどん 磯あえ 果物(バナナ)		牛 乳 菓子	630.2 (529.4)
11	月	牛 菓 乳 子	クリームシチュー グリーンサラダ 果物(オレンジ)		牛 乳 菓子	633.5 (419.9)
12 26	火	牛 菓 乳 子	炒り豆腐 小松菜とツナの和え物 煮豆		牛 乳 きな粉蒸しパン	660.9 (511.9)
13 27	水	牛 菓 乳 子	鶏肉の中華風照り煮 ばんさんすう 果物(パイン缶)		牛 乳 磯の香おにぎり 27日は菓子	630.2 (529.4)
14	木	牛 菓 乳 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 菓子	611.3 (535.0)
28	木	牛 菓 乳 子	★あじさい組お別れ会食★ 鶏肉の竜田揚げ 果物(バナナ) ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで		牛 乳 ブラウニー	609.6 (508.0)
29	金	牛 菓 乳 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	575.1 (481.9)
30	土	牛 菓 乳 子	焼きそば もやしとわかめの酢の物 果物(パイン缶)		牛 乳 菓子	609.1 (469.6)

早いもので今年度も最後の月となり、ぽかぽかと日差しが暖かく感じられる季節になりました。給食を通して、子どもたちが少しでも食に興味を持つことができたらうれしいです。年長さんにとっては残りわずかな給食の時間が楽しいものとなるよう願っています。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花・春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はさつまいもにきのこ、冬は白菜・大根…。旬の味やそれぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

☆食生活をチェックしてみましょう☆

- 食事の前に手を洗うことができましたか。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができましたか。
- 「いただきます」「ごちそうさま」を言えましたか。
- 正しい姿勢で食べることができましたか。
- スプーンやはしを上手に使うことができましたか。
- よく噛んで、味わって食べることができましたか。
- 楽しく食べることができましたか。
- 3食は決まった時間に食べることができましたか。
- 朝食はかかさず食べましたか。



ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起担ぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

園の給食では、コーンや鮭フレークなどを使用して食べやすいよう工夫されたおひなずしが提供されます。



3月28日にあじさい組はバイキング給食を行います。
メニューは、鶏肉の竜田揚げ・ポテトサラダ・ブロッコリーの塩ゆで・バナナです。
あじさい組のみ、ゆかりおにぎり・わかめおにぎり・ウインナー・トマト・オレンジが付き
ます。