

# 3月 給食だより 献立表

令和6年度3月発行 第一吉備こども園

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 15	土	牛乳子 菓	焼きそば 青菜の磯あえ 果物		牛乳子 菓	510.0 (483.9)
3	月	牛乳子 菓	★ひなまつり献立★ 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	599.9 (501.1)
17	月	牛乳子 菓	鶏肉の竜田揚げ 春雨の酢の物 ブロッコリーの塩ゆで 果物		牛乳 プレーンケーキ	610.1 (575.2)
4	火	牛乳子 菓	ホイコーロー 粉ふきいも 中華スープ		牛乳子 菓	596.0 (498.2)
18	火	牛乳子 バナナ	手作りがんもどき 五色あえ 小魚三杯酢		牛乳子 菓子 チーズ	617.1 (496.2)
5	水	牛乳子 菓	親子煮 わけぎのぬた 果物		牛乳 ぼたもち	643.2 (539.3)
19	水	牛乳子 菓	ツナサンド 野菜スープ 果物		牛乳子 菓	580.5 (515.4)
6	木	牛乳子 菓	鮭のレモン風味焼き ひじきのきんぴら 果物	みそ汁	牛乳 花しゅうまい	606.2 (539.8)
7 21	金	牛乳子 菓	鶏肉の中華風照り焼き 果物 ひじきとちりめんの中華サラダ		牛乳 うの花の野菜チヂミ	600.9 (504.1)
8 22	土	牛乳子 菓	いなかうどん 野菜のおかかあえ 果物		牛乳子 菓	492.8 (472.3)
10 24	月	牛乳子 菓	チキンカレーライス コールスローサラダ 果物		牛乳子 鉄菓	610.7 (512.0)
11	火	牛乳子 菓	★絵本献立★ ロールパン ツナサラダ 果物 大きなかぶのクリームシチュー		牛乳 蒸しパン	598.8 (492.1)
25	火	牛乳子 菓	うま煮 納豆 もやしのごま酢あえ		牛乳 ミックスフルーツ	572.8 (479.6)
12 26	水	牛乳子 菓	マカロニグラタン ブロッコリーの塩ゆで 野菜スープ		牛乳 ジャムサンド	584.0 (463.4)
13 27	木	牛乳子 菓	鶏肉のバーベキュー風 果物 切干大根のマヨネーズサラダ		牛乳 おかかおにぎり	621.0 (520.2)
14 28	金	牛乳 果物	魚の塩こうじ焼き おからの炒り煮 みそ汁		牛乳 ココアクッキー	618.1 (515.9)
29	土	牛乳子 菓	スパゲティミートソース ごま塩サラダ 果物		牛乳子 菓	478.6 (457.5)
31	月	牛乳子 菓	炒り豆腐 手作りふりかけ 小松菜とツナの和え物		牛乳子 菓子 小魚の甘辛	578.9 (484.3)

3月になり、現在のクラスでの生活も残りわずかとなりました。この1年の間にいろいろな献立を提供させて頂きました。「毎月の行事食」や「絵本給食・おやつ」など普段は食べない様なメニューも取り入れ、「食」に興味関心を持ってくれる子が増えた気がします。今後も子どもたちに喜んでもらえるような給食づくりを目指します。

## よく噛んで食べよう！！ しっかり噛んで食べるとこんないいことがあります

- ① 脳の働きが活発になる
- ② 肥満を防ぐ
- ③ 食べ物の消化吸収が良くなる
- ④ 虫歯の予防ができる



## ▲▽▲食事について▽▲▽



### ●食事の時間は楽しいですか？

共食（誰かと一緒に食事をする事）が多い人は、そうでない人と比較して、心と体の健康状態がよいことが報告されています。家族や友達と会話をしながら、食事の時間を楽しみましょう。

### ●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たり、触ったりすることで、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？

よく眠り、よく運動して、空腹感を得られるようにしましょう。また、毎日決まった時間に食事をする事により、脳がそれを覚え、食事のリズムを形成します。

3月の献立より	切干大根のマヨネーズサラダ
(材料) 4人分 切干大根 30g しょうゆ 5g さとう 3g かつお節 3g ロースハム 20g にんじん 40g キャベツ 80g 青菜 40g マヨネーズ 16g	(作り方) ① 切干大根は水に戻して柔らかくなったらしっかりしぼる。食べやすい大きさに切って、しょうゆ、さとうで煮る。 ② ロースハムは切ってから少量の油で炒める。 ③ にんじん、キャベツ、青菜はそれぞれ食べやすい大きさに切り、さっと茹でる。 ④ ①②③をボールで混ぜ合わせ、かつお節とマヨネーズで味付けをして完成。