

3月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3歳・3上児昼食献立	全員3時のおやつ
1	火	牛乳 せんべい	白飯・魚のもみじ焼き・おからの炒り煮・みそ汁・果物	牛乳 じゃがいものモチボール☆
2	水	牛乳 ビスケット	白飯・豚肉と野菜のトマト煮・もやし和え・ブロッコリーの塩ゆで	牛乳 ミニメロンパン ☆
3	木	牛乳 クッキー	ちらし寿司・ちくわの桃香揚げ・菜の花和え・すまし汁 ミニゼリー	カルピス ひなあられ
4	金	牛乳 クラッカー	白飯・豚肉と根野菜の味噌煮・ほうれん草炒め・焼きししゃも 果物	牛乳 おかず蒸しパン ☆
5	土	牛乳 せんべい	塩焼きそば・きゅうりの塩もみ・果物	牛乳 クラッカー
6	日			
7	月	牛乳 ビスケット	白飯・豚汁・青菜とちりめんのごま和え・えのき納豆・果物	牛乳 アイスボックスクッキー☆
8	火	牛乳 クッキー	お誕生日祝いランチ（ゆかりご飯・鶏肉の竜田揚げ パンサンスウ・かきたま汁・ミニゼリー）	牛乳 チーズ おかき
9	水	牛乳 クラッカー	白飯・魚のカレームニエル・和風サラダ・チーズスープ・果物	牛乳 ウィンナーロール ☆
10	木	牛乳 せんべい	白飯・豆乳ミートグラタン・白菜ごま和え・きのこ野菜のスープ	牛乳 ミックスフルーツ ☆
11	金	牛乳 ビスケット	白飯・すき焼き風煮・わけぎめた・ししゃもの味醂干し	牛乳 手作りピザ ☆
12	土	牛乳 クッキー	肉うどん・果物	牛乳 せんべい
13	日			
14	月	牛乳 せんべい	白飯・豆腐とツナのハンバーグ・ポテトサラダ・コーンスープ	牛乳 クレープ ☆
15	火	牛乳 カステラ	ハヤシライス・コールスローサラダ・ゆで卵	お茶 ぼたもち ☆
16	水	牛乳 ビスケット	白飯・魚のタルタル焼き・焼きビーフン・粉ふきいも・果物	牛乳 チーズケーキ ☆
17	木	牛乳 クッキー	白飯・鶏肉の塩こうじ焼き・切り干し大根のマヨネーズサラダ ブロッコリーのおかか和え	牛乳 小魚 ビスケット
18	金	牛乳 せんべい	白飯・八宝菜・ひじきとちりめんの中巻サラダ・果物	牛乳 サーターアングギー ☆
19	土	牛乳 ビスケット	ナポリタンスパゲティー・キャベツのゆかり和え・果物	牛乳 せんべい
20	日			
21	月			
22	火	牛乳 クラッカー	しらすご飯・はんぺんのはさみ焼き・青菜ソテー さつまいも甘煮・果物	牛乳 花しゅうまい ☆
23	水	牛乳 ジャムサンド	白飯・魚のレモン風味焼き・五目きんぴら・金時煮豆・果物	牛乳 スノーボール ☆
24	木	牛乳 クッキー	白飯・のり入りコロケ・ポイル野菜・ミニトマト・そうめん汁 ミニゼリー	牛乳 カステラ
25	金	牛乳 せんべい	白飯・クリーム煮・ごま塩サラダ・スナップエンドウ・果物	お茶 じゃこ豆おにぎり ☆
26	土	牛乳 ビスケット	ドライカレーライス・ゆで卵・果物	牛乳 クッキー
27	日			
28	月	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・キャベツとわかめの酢の物 手作りふりかけ・果物	牛乳 マヨネーズパン ☆
29	火	牛乳 カステラ	白飯・魚の南蛮漬け・青菜のおひたし・にら玉汁・果物	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
30	水	牛乳 せんべい	わかめご飯・炒り豆腐・磯和え・レバー照り煮・果物	牛乳 おやき ☆
31	木	牛乳 ビスケット	白飯・卵焼き・チャプチェ・ブロッコリーのごま和え わかめスープ・果物	牛乳 サモサ ☆

☆印は手作りおやつです。

「楽しく食べる」工夫をしましょう。

●お腹がすくリズムを作りましょう

お腹がすくリズムができると、子どもたちは意欲的に自分から食卓に向かうことが出来るようになります。1日3回食事とおやつ(1~2回程度)をなるべく規則的にとるように心がけましょう。

●ゆったりした気持ちで見守りましょう

遊び食べやムラ食べなど、乳幼児期の食事はスムーズにいかないものです。このような行動は、好奇心や自立心が芽生えており、成長している証拠です。

その子の食欲や食べるペースを大切に、ゆっくりとした気持ちで見守りましょう。

●いろいろな味や食材を経験させましょう

いろいろな味、食感、香り、歯ごたえを経験させて、様々なおいしさを子どもたち自らが発見できるようにサポートしましょう。

●食事への関心を高める工夫をしましょう

好奇心旺盛な乳幼児期の特徴を活かし、食事への関心を高める工夫をしてみましょう。

- 一緒に食材を買いに行く
- プランターなどで野菜を育てる
- 一緒におやつ等をつくる

●食卓を囲む楽しさを感じさせましょう

家族や友だちと一緒に食べると、今まで食べなかったものにも興味を示すようになり、食べられるようになってきます。

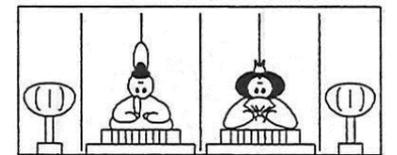
子どもが楽しく食事をするためには、まず、大人が食事を楽しむことです。思いやりと笑顔が行き交う食卓は、体や心を育むとともに、よい食習慣も身につくことでしょ。



ゆい組の子どもたちからリクエストされたメニューが入っています。

卒園するゆい組さんに給食のリクエストを聞きました。リクエストされたメニューは、今月の給食でほとんど出ています。給食では、「からあげ」「はんぺんのはさみ焼き」「ハヤシライス」などこども園での定番メニューがたくさんありました。おやつでは、「クレープ」「手作りピザ」「アイスボックスクッキー」などがありました。

3月3日は「桃の節句」です。川辺で身を清めて災いを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に、女の子の誕生と成長を祝うひな祭りに発展しました。おひな様、ひし餅、白酒などを供えて、ちらし寿司やハマグリの吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。

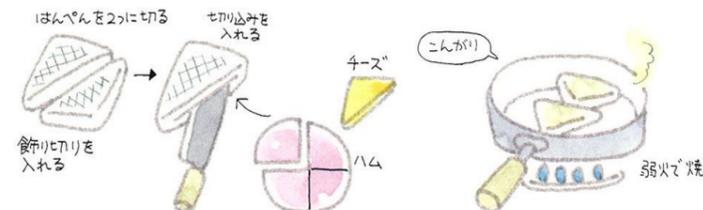


はんぺんはさみ焼き

【材料】 子ども1人分
 ・はんぺん……………1枚
 ・ロースハム……………1/2枚
 ・スライスチーズ……………1/2枚
 ・油……………2g

【作り方】

- ①はんぺんは2つに切り真ん中に切り込みを深めに入れる。ロースハムとチーズを挟む。一緒にいれてもよいし、別々でもよい。
- ②フライパンかホットプレートを熱し、油をしき、はんぺんを並べ両面こんがり焼く。適当な大きさに切ってもよい。



POINT

はんぺんの切り込みを深くするとよい。焼き色はこんがりきつね色に焼くように、火加減は弱火~中火で。チーズが溶けだすので長時間焼かない。