

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	水	牛乳 ビスケット	白飯・ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物	牛乳 シュガートースト ☆
2	木	牛乳 せんべい	白飯・グラタン・グリーンサラダ・玉ねぎスープ・果物	牛乳 プリン ☆
3	金	牛乳 クッキー	お雑寿司・ちくわの桃香揚げ・黄ニラすまし汁・ミニゼリー	牛乳 ひなあられ
4	土	牛乳 クラッカー	親子丼・果物	牛乳 せんべい
5	日			
6	月	牛乳 ビスケット	ハヤシライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	お茶 おしるこ ☆
7	火	牛乳 カステラ	炊き込みご飯・のり入りコロッケ 切り干し大根のマヨネーズサラダ・かにかまスープ・果物	牛乳 小魚 せんべい
8	水	牛乳 クッキー	白飯・卵焼き・マカロニサラダ・わかめスープ・果物	牛乳 ホットドック ☆
9	木	牛乳 ポーロ	白飯・魚の塩こうじ焼き・ひじきのきんぴら・けんちん汁・果物	牛乳 エッグタルト ☆
10	金	牛乳 ビスケット	白飯・炒り豆腐・小松菜とツナの和え物・焼きししゃも・果物	牛乳 焼きそば ☆
11	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ・果物	牛乳 クッキー
12	日			
13	月	牛乳 せんべい	白飯・鶏肉の中華風照り煮・ひじきとちりめんの中華和え さつまいも甘辛煮・果物	牛乳 チーズパインサンド ☆
14	火	牛乳 ジャムサンド	白飯・鮭のレモン風味・おからの炒り煮・金時煮豆・味噌汁	牛乳 豆腐入りあべかわ団子 ☆
15	水	牛乳 クッキー	白飯・マーボー豆腐・シューマイ・ナムル・果物	牛乳 あんこパイ ☆
16	木	牛乳 ビスケット	白飯・ハムエッグ・ポテトサラダ・もずくスープ・果物	お茶 磯の香おにぎり ☆
17	金	牛乳 おかき	ゆかりご飯・海鮮餃子・ばんさんすう・粉ふき芋・ミニゼリー	牛乳 バナナロール
18	土	牛乳 クラッカー	味噌ラーメン・果物	牛乳 ビスケット
19	日			
20	月	牛乳 せんべい	えびフライカレー・コールスローサラダ・果物	牛乳 マフィン ☆
21	火			
22	水	牛乳 カステラ	白飯・五目汁・野菜とわかめの酢の物・手作りふりかけ・果物	牛乳 チーズ おかき
23	木	牛乳 ビスケット	白飯・魚の南蛮漬け・おじゃがとじゃこのおかかかえ ブロッコリーの塩ゆで・果物	牛乳 おふラスク ☆
24	金	牛乳 クラッカー	わかめご飯・すいとん・春雨サラダ・果物	牛乳 お好み焼き ☆
25	土	牛乳 クッキー	クリームスパゲティ・果物	牛乳 せんべい
26	日			
27	月	牛乳 ビスケット	白飯・はんぺんのはさみ焼き・野菜ソテー・味噌汁	牛乳 焼きもち ☆
28	火	牛乳 焼き芋	白飯・魚のきのこクリーム・キャベツとツナの和え物・すまし汁 果物	牛乳 肉まん ☆
29	水	牛乳 クラッカー	白飯・親子煮・ししゃもの味噌干し・キャベツのごま酢和え・納豆 果物	牛乳 もちもちチーズパン ☆
30	木	牛乳 クッキー	白飯・揚げ豚の三色和え・ミネストローネ・果物	牛乳 小魚 せんべい
31	金	牛乳 せんべい	ひじきご飯・豆乳汁・切り干し大根の酢の物・果物	お茶 塩昆布おにぎり ☆

☆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。

●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すよ。



1年間をふりがえってみよう

できるようになったかな?

この1年間の食生活をふりがえて、できるようになった項目に色をぬってみましょう。

	チェック		チェック
朝食はきちんと食べていますか。		「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶はできていますか。	
食事の前に手を洗っていますか。		よくかんで食べてますか。	
嫌いなものが1つでもなくなりましたか。		おやつの時間は決まっていますか。	
食事中はテレビなどを消して会話を楽しみながら食べていますか。		食事の準備や後片付けのお手伝いをしていますか。	
いろいろな食べ物を食べるように挑戦していますか。		1日3食を決まった時間にとっていますか。	

ゆい組さんのリクエストメニューが入ってます

今月はできるだけゆい組さんの好きなメニューを入れています。一番人気は「カレーライス」で、普通のカレーライス、ドライカレー、シーフードカレー、えびフライカレーといろいろなカレーが出てきました。その4つの中でどれがいいかを多数決し、えびフライカレーになりました。そして、なんと30品のリクエストをいただきました! たくさんの好きな給食が聞けてとてもうれしかったです。こども園での給食がちょっとでも思い出になってくれたら。。。と思います。

焼きもち

【材料】(1人分) 【作り方】

- 絹ごし豆腐・22g
白玉粉・・・18g
甘納豆・・・5g
サラダ油・・・少々
- ①絹ごし豆腐と白玉粉を練り、甘納豆を加えて混ぜる。
 - ②食べやすい大きさに薄くのばして、表面にサラダ油を塗り、170℃~180℃に温めたオーブンで10分程度焼く。