

3月給食献立表

日	曜日	3歳未満児 10時のおやつ	3未・3上児昼食献立	3歳未満児加算食			全員3時のおやつ
				主食	主食	副食 果物等	
1	木	牛乳 ビスケット	ひなまつりランチデー	×	/	/	カルピス ひなあられ
2	金	牛乳 せんべい	大豆の五目煮・青菜のソテー・果物		ご飯	のり佃煮	牛乳 リンゴとポトフのケーキ
3	土	牛乳 クッキー	マーガリンサンド・ポトフ・果物・牛乳	×	/	/	お茶 せんべい
4	日	/	/	/	/	/	/
5	月	牛乳 せんべい	魚のカレーじゃよう焼き・マカロニサラダ もずく味噌汁・ミニトマト		ご飯	ミニゼリー	牛乳 フレンチトースト ☆
6	火	牛乳 カステラ	筑前煮・わけぎのぬた・さつま芋の甘煮・果物		ひじき ご飯	/	牛乳 クッキー
7	水	牛乳 クラッカー	副食付弁当デー	○	/	/	牛乳 お好み焼き ☆
8	木	牛乳 クッキー	卵のココット焼き・白菜の和え物・ミネストローネ		ご飯	果物	牛乳 豆腐ドーナツ ☆
9	金	牛乳 おかき	酢豚・ひじきとしらすの中華サラダ・果物		ご飯	ブロッコリー 塩ゆで	牛乳 小魚 ビスケット
10	土	牛乳 ビスケット	ミートソーススパゲティ・きゅうりの甘酢和え 果物	×	/	/	牛乳 せんべい
11	日	/	/	/	/	/	/
12	月	牛乳 クッキー	すき焼き風煮・春雨サラダ・納豆・果物		ご飯	/	牛乳 豆腐入り甘辛団子 ☆
13	火	牛乳 クラッカー	魚の照り焼き・菜の花あえ カリフラワーの甘酢和え・果物		ご飯	手作り ふりかけ	牛乳 サンドイッチ ☆
14	水	牛乳 ビスケット	とんかつ・キャベツの土佐和え・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 せんべい
15	木	牛乳 ジャムパン	卵焼き・ひじきサラダ・煮豆・果物		ご飯	/	牛乳 焼きそば ☆
16	金	牛乳 せんべい	炒り豆腐・小魚の佃煮・ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
17	土	牛乳 クラッカー	いなかうどん・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
18	日	/	/	/	/	/	/
19	月	牛乳 ビスケット	豚肉の南部焼き・野菜ビーフン・果物		ご飯	/	牛乳 昆布 おかき
20	火	/	/	/	/	/	/
21	水	牛乳 カステラ	さばの味噌煮・五目和え・春キャベツ味噌汁		ひじき ご飯	果物	牛乳 手作りピザ ☆
22	木	牛乳 クッキー	エビフライカレーシチュー・コールスローサラダ 果物		ご飯	トマト	牛乳 カップケーキ ☆
23	金	牛乳 せんべい	親子煮・青菜ののり佃煮・じゃこ豆・ミニゼリー		ご飯	/	牛乳 五平もち ☆
24	土	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン・果物	×	/	/	牛乳 クラッカー
25	日	/	/	/	/	/	/
26	月	牛乳 ヨーグルク	揚げ豚の三色和え・フレンチサラダ・粉ふきいも		ご飯	果物	牛乳 小倉カステラ ☆
27	火	牛乳 クッキー	マーボー豆腐・ナムル風・果物		ご飯	ブロッコリー 塩ゆで	牛乳 チーズ おかき
28	水	牛乳 ジャムパン	魚の塩焼き・ひじきのきんぴら・豆乳汁・果物		ご飯	青菜の おひたし	牛乳 焼きもち ☆
29	木	牛乳 せんべい	ハヤシシチュー・パインサラダ・ミニトマト		ご飯	ミニ ゼリー	牛乳 小魚 クラッカー
30	金	牛乳 ビスケット	高野豆腐のはさみ煮・キャベツの昆布和え・果物		ご飯	焼き ししゃも	牛乳 ごまクッキー ☆
31	土	牛乳 クラッカー	副食付弁当	○	/	/	牛乳 味つきパン

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参) ☆印は手作りおやつです

子どもの成長を振り返るために

食事マナーをチェックしよう

食事マナーチェック表

○(できた)、△(時々できた)、×(できなかった)を記入しましょう。

♥食事前後に「いただきます」「ごちそうさま」をいう <input type="checkbox"/>	♥食べ物で遊ばない <input type="checkbox"/>
♥食事中に食べながら歩かない <input type="checkbox"/>	♥茶わんなどの食器を正しく持っている <input type="checkbox"/>
♥姿勢よく座って食べている <input type="checkbox"/>	♥スプーン、フォークを正しく持っている <input type="checkbox"/>
♥食べ物を(ほとんど)こぼさない <input type="checkbox"/>	♥はしを正しく持っている <input type="checkbox"/>

~もうすぐ小学校へ入学する子どもがいるご家庭へ~
盛りつけなどの練習をしておきましょう

子どもが小学校にあがると、給食時間に給食当番をすることになります。その時に使う玉じゃくしやしゃもじ、トングで上手に盛り付けができるように、事前にお手伝いの一環として家庭で練習をしましょう。また、トレイにごはん、汁物、おかずをのせて、こぼさずに運ぶことができるようにしておきましょう。



ゆい組の子どもたちがリクエストされたメニューが入ってます

今月のメニューは卒園するゆい組さんの好きな保育園メニューがたくさん入ってます。一番最初にリクエストされたメニューは「春雨サラダ」。ドレッシングが中華風でゴマの風味がおいしいサラダです。ハヤシシチューやマーボー豆腐などもでしたが、筑前煮、肉じゃが、すき焼き風煮、豆乳汁などの和食メニューが多くリクエストされたのが印象的でした。

3がつ たべものクイズ

(もんだい) ちいさな つぶつぶが たくさん ついた あかい くだものは?

(こたえ) いちご

ひとくちで たべられる
あまい くだものだよ。
みどりの へたを とって
たべようね。

※ぬりえになります。

焼 き も ち

28日献立

【材料】 (1人分)

絹ごし豆腐……22g
白玉粉………18g
甘納豆………5g
サラダ油………少々

【作り方】

- 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。