

# 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	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	金	牛乳 ビスケット	おひな寿司ランチデー	×	/	/	カルピス ひなあられ
2	土	牛乳 ポーロ	いなかうどん・果物	×	/	/	牛乳 クラッカー
3	日						
4	月	牛乳 クラッカー	カレーシチュー・フルーツサラダ・ミニトマト		ご飯	/	牛乳 ピザトースト ☆
5	火	牛乳 ビスケット	魚の味噌焼き・千草和え・かき玉汁・果物		ひじき ご飯	/	牛乳 昆布 おかき
6	水	牛乳 ジャムパン	すき焼き風煮・焼きししゃも・ほうれん草のごま和え 納豆		ご飯	果物	牛乳 チーズ クラッカー
7	木	牛乳 せんべい	のり入りコロケ・キャベツの酢の物・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 みたらし団子 ☆
8	金	牛乳 ビスケット	グラタン・春雨サラダ・チリコンカン・果物		ご飯	/	牛乳 焼きそば ☆
9	土	牛乳 クッキー	和風スパゲティ・きゅうりの塩もみ・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
10	日						
11	月	牛乳 クラッカー	ビーフシチュー・フレンチサラダ ブロッコリーの塩ゆで		ご飯	果物	牛乳 小松菜の蒸しパン☆
12	火	牛乳 カステラ	魚のムニエル・長いものジャーマンポテト 白菜のかつお節和えごまサラダ・果物		ご飯	/	牛乳 ビスケット
13	水	牛乳 クッキー	副食付弁当デー	○	/	/	牛乳 ごまマフィン ☆
14	木	牛乳 ビスケット	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・果物		菜飯	すまし汁	牛乳 小魚 おかき
15	金	牛乳 せんべい	卵のココット焼き・ポテトサラダ・玉ねぎスープ		ご飯	果物	牛乳 揚げたこ焼き ☆
16	土	牛乳 クラッカー	肉うどん・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
17	日						
18	月	牛乳 おかき	ハヤシシチュー・コールスローサラダ・果物		ご飯	ミニ トマト	牛乳 お好み焼き ☆
19	火	牛乳 ビスケット	大豆の五目煮・レバーの照り煮・小魚の佃煮・果物		ご飯	/	牛乳 五平餅 ☆
20	水						
21	木	牛乳 ジャムパン	鮭のクリームかけ・スパゲティソース・味噌汁		ご飯	ふりかけ 果物	牛乳 カステラ
22	金	牛乳 クッキー	揚げ豚の三色和え・ミネストローネ ブロッコリーの塩ゆで・ミニゼリー		ご飯	/	牛乳 昆布 クラッカー
23	土	牛乳 ビスケット	味噌ラーメン・果物	×	/	/	牛乳 せんべい
24	日						
25	月	牛乳 ビスケット	豚肉の甘辛煮・マカロニサラダ・果物		ご飯	ミニ トマト	牛乳 肉まん ☆
26	火	牛乳 クラッカー	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	/	牛乳 パナナロール
27	水	牛乳 クッキー	魚の塩焼き・おからの炒め煮 カリフラワーの甘酢和え		ご飯	果物	牛乳 米粉のモチケーキ ☆
28	木	牛乳 せんべい	肉じゃが・ししゃもの味噌干し・キャベツの土佐和え		ゆかり ご飯	果物	牛乳 チーズ おかき
29	金	牛乳 ビスケット	豚汁・きゅうりとわかめの酢の物・果物		ご飯	/	牛乳 人参ゼリー ☆
30	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○	/	/	牛乳 味付きパン
31	日						

\* ○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

# 「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。

## ●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よう。



## 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って、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。		よくかんでたべてますか。	
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たべていますか。		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

パン作りクッキングの時に、卒園するゆい組さんに好きな給食メニューを聞きました。「カレーシチュー」「ハヤシシチュー」「マーボー豆腐」「スパゲティ」などなど、保育園での定番のメニューがたくさん出てきました。今月は出来るだけゆい組さんの好きなメニューを入れています。保育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。

## チリコンカン

8日献立

### 【材料】1人分

白いんげん…15~20g  
 バター…3g  
 ベーコン…5g  
 にんにく…少々  
 玉ねぎ…25g  
 豚ひき肉…20g  
 コンソメ…0.5g  
 トマトピューレ…20g  
 ケチャップ…10g  
 パプリカ…少々  
 ローリエ…少々  
 ウスターソース…1~5g  
 塩…0.4g  
 こしょう…少々

### 【作り方】

- ①豆は前日に浸しておく。最初強火でアケをとったら、弱火で水煮する。ベーコン・にんにく・玉ねぎはみじん切り。
- ②鍋にバターを入れて火をつける。ベーコン・にんにく・玉ねぎをを入れ透き通したらひき肉を入れ炒める。
- ③調味料をいれ、豆を入れ、具がヒタヒタになるまで水を入れる。
- ④焦がさないようにかき混ぜながら、弱火で煮込み、塩・こしょうで味を調える。ローリエを取り除く。