

# 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	火	牛乳 クッキー	魚の塩焼き・菜の花和え・煮豆・すまし汁		ご飯	果物	牛乳 モチモチパン ☆
2	水	牛乳 ジャムパン	鶏肉の中華風照り煮・春雨サラダ・果物		ご飯	粉ふき芋	牛乳 お好み焼き ☆
3	木	牛乳 クラッカー	かき揚げ・キャベツとブロッコリーのサラダ 野菜スープ		ご飯		牛乳 ひなあられ
4	金	牛乳 せんべい	誕生日ランチデー	×			牛乳 あべかわ団子 ☆
5	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティ・フレンチサラダ・果物	×			牛乳 せんべい
6	日						
7	月	牛乳 クッキー	呉汁・小魚のり味・ブロッコリーの塩ゆで・果物		ご飯		牛乳 マヨネーズパン ☆
8	火	牛乳 カステラ	副食付弁当	○			牛乳 大根もち ☆
9	水	牛乳 せんべい	煮魚・れんこんのきんぴら・さつま芋の甘煮・果物		わかめ ご飯	味噌汁	牛乳 ビスケット
10	木	牛乳 クラッカー	肉じゃが・ししゃもの味噌干し・青菜のおかか和え 手作りふりかけ		ご飯	果物	牛乳 アップルポテト ☆
11	金	牛乳 おかき	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		牛乳 チーズ クッキー
12	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・果物	×			牛乳 せんべい
13	日						
14	月	牛乳 クラッカー	豚汁・レバーの照り煮・昆布の佃煮・果物		ご飯		牛乳 ジャムロール
15	火	牛乳 カステラ	魚のパーベキュー風・マカロニサラダ・白菜スープ		ご飯		牛乳 チヂミ ☆
16	水	牛乳 せんべい	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯		牛乳 ベジータケーキ ☆
17	木	牛乳 ビスケット	かぼちゃコロッケ・春キャベツのごま和え・味噌汁 ミニゼリー		ご飯		牛乳 おかき
18	金	牛乳 クッキー	親子煮・千草和え・納豆・果物		ご飯		牛乳 ウィンナーサンド ☆
19	土	牛乳 クラッカー	しょうゆラーメン・果物	×			牛乳 せんべい
20	日						
21	月						
22	火	牛乳 カステラ	高野豆腐の卵とじ・もやしの磯和え・手作りふりかけ 果物		ご飯		牛乳 ドーナツ ☆
23	水	牛乳 せんべい	魚のムニエル・切り干し大根のサラダ・小松菜納豆		ご飯		牛乳 抹茶マフィン ☆
24	木	牛乳 ビスケット	クリームシチュー・ごまドレッシングサラダ・果物		ご飯		牛乳 チーズ せんべい
25	金	牛乳 クラッカー	豚肉の生姜焼き・焼きビーフン・グリーンポテト		ご飯	果物	牛乳 小魚 クッキー
26	土	牛乳 クッキー	副食付弁当	○			牛乳 クラッカー
27	日						
28	月	牛乳 ジャムパン	トマト風味のハヤシシチュー・春キャベツサラダ 果物		ご飯		牛乳 クッキー
29	火	牛乳 ビスケット	鮭のちゃんちゃん焼き・ブロッコリーの塩ゆで 具たくさんスープ・果物		ご飯		牛乳 ミニメロンパン ☆
30	水	牛乳 クラッカー	高野豆腐のオランダ煮・ひじきの炒め煮・すまし汁		ご飯		牛乳 かるかん ☆
31	木	牛乳 クッキー	香味煮・焼きししゃも・青菜と油揚げの炒め物 果物		ご飯		牛乳 パナナロール

\*○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

# 1年間を振り返って...

卒園・進級と節目の季節を迎えました。  
入園当初に比べて、好きな料理も増え、友達と会話をしながら、楽しく食事をする子どもたちの姿を見ると、とても嬉しく思います

3月になると日差しも暖くなり、春の訪れが感じられるようになります。  
園庭や道沿いの草木に、春の気配を見つけたら、子どもたちと一緒に季節を楽しみましょう。



## ～1年間の食生活を振り返ってみましょう～

朝ごはんを食べていますか? 	食事の前に手洗いをしていますか? 	食事のあいさつはきちんとできましたか? 
よくかんで食べていますか? 	食事のマナーを守っていますか? 	好き嫌いしないで食べていますか? 
みんなで楽しく食事ができましたか? 	後片付けは協力してできましたか? 	食事やおやつのあとに、歯をみがきましたか? 

## 春の訪れを伝える「菜の花」



「菜の花」と聞くと、畑一面に黄色に咲く、春らしい、明るい光景を思い浮かべる方も多いと思いますが、この時季の菜の花は、食べる野菜として、旬を迎えます。

野菜としての「菜の花」は、花が咲く少し前の状態のものです。ほのかな苦味と独特の歯ざわり、そして黄色が少し見える花のつぼみが、みずみずしい緑色に鮮やかに映え、まさに春の到来を感じさせる野菜です。

ビタミン類やミネラルを含み、おひたしや和え物、吸い物に。また、軽く炒めて洋風料理の付け合せにも向いています。

保育園の「菜の花あえ」は、ほうれん草やもやし、にんじん、とうもろこしを加えて、食べやすいように工夫しています。

## 食事をいっしょに楽しもう!

### ～楽しく食事をするために～

- ☆ 家族や友達と一緒に食べましょう。  
・一人で食べるよりおいしく感じます。
- ☆ 会話を楽しみましょう。  
・会話をしながら楽しく食べると、おなかだけでなく心も満たされます。
- ☆ 無理強いはやめましょう。  
・食べてみようという気持ちをそだててあげましょう。
- ☆ 食事時間にゆとりを持ちましょう。  
・子どもの食べるペースに合わせて、焦らせないようにしましょう。

子どもは、家族や友達とのかかわりの中で、愛情と信頼感が育ち、一緒に食事をすると、よりおいしく感じます。また、楽しい食卓は、心身が安定し、楽しく食事をしましょう。

