

# 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	主食	3歳未満 児加算食	全員3時のおやつ
1	水	牛乳 ビスケット	エビフライカレーシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 おふラスク☆
2	木	牛乳 せんべい	副食付き弁当持参	○		牛乳 ジャムパン
3	金	牛乳 クッキー	肉じゃが・菜の花和え・納豆・果物		ご飯	カルピス ひなあられ
4	土	牛乳 ポーロ	きつねうどん・果物	×		牛乳 せんべい
5	日					
6	月	牛乳 クラッカー	豚肉のマーマレード炒め・マカロニサラダ・野菜スープ・果物		しらす ご飯	牛乳 小松菜蒸しパン☆
7	火	牛乳 ビスケット	豚汁・ブロッコリーのおかか和え・焼きししゃも・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
8	水	牛乳 カステラ	マーボー豆腐・ナムル・果物		ご飯	お茶 お好み焼き☆
9	木	牛乳 クッキー	誕生日ランチデー（赤飯・鶏肉のから揚げ・春雨サラダ・わかめスープ・ゼリー）	×		牛乳 小魚 せんべい
10	金	牛乳 せんべい	マカロニグラタン・ポイル野菜・ミニトマト・玉ねぎスープ		ご飯	牛乳 パインケーキ☆
11	土	牛乳 ビスケット	クリームスパゲティー・果物	×		牛乳 クラッカー
12	日					
13	月	牛乳 クッキー	豚肉の生姜焼き・野菜のチャンプルー・味噌汁・果物		ご飯	牛乳 スノーボール☆
14	火	牛乳 せんべい	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティーソテー・もやしスープ		ご飯	牛乳 ビスケット
15	水	牛乳 ビスケット	魚の柚子みそかけ・千草和え・すまし汁・果物		うめ ご飯	牛乳 マヨネーズパン☆
16	木	牛乳 せんべい	コーンクリームシチュー・キャベツとわかめの酢の物・果物		ご飯	牛乳 スイートポテト☆
17	金	牛乳 ビスケット	揚げ豚の三色和え・ミネストローネスープ・果物		ご飯	牛乳 チーズ クラッカー
18	土	牛乳 クラッカー	焼きそば・きゅうりのゆかり和え・果物	×		牛乳 ビスケット
19	日					
20	月					
21	火	牛乳 せんべい	ちくわの香味煮・青菜のおかか和え・レバーの照り煮・果物		しらす ご飯	牛乳 もちもちチーズパン☆
22	水	牛乳 クラッカー	魚のバーベキュー風・バンサンスウ・もずくスープ・果物		ご飯	牛乳 せんべい
23	木	牛乳 ビスケット	八宝菜・ブロッコリーのごま和え・味付け海苔・果物		ご飯	牛乳 抹茶マフィン ☆
24	金	牛乳 せんべい	かき揚げ・キャベツの甘酢和え・大根おろしスープ・果物		ご飯	お茶 フルーチェ ☆
25	土	牛乳 おかき	しょうゆラーメン・果物	×		牛乳 クラッカー
26	日					
27	月	牛乳 せんべい	筑前煮・青菜のしらす和え・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
28	火	牛乳 クラッカー	卵焼き・切り干し大根の炒め煮・煮豆・果物		ご飯	お茶 みたらし団子 ☆
29	水	牛乳 ビスケット	ハヤシシチュー・フレンチサラダ・ゼリー		ご飯	牛乳 小魚 おかき
30	木	牛乳 ベビーカステラ	すき焼き風煮・シヤモの味醂干し・キャベツの土佐和え 果物		ご飯	牛乳 焼きもち ☆
31	金	牛乳 クラッカー	豆腐のカレー煮・ひじきとじゃこのサラダ・果物		ご飯	牛乳 たこ焼き ☆

\*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

## できるようになったことを チェックしてみよう



### 1年間をふりがえてみよう

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んでいますか。		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。	



「食」という字は、「人をよくする」と書きます。食事を楽しく食べることは、身体を健康に保つことではなく、心に安らぎと安定をもたらします。3月はいろいろな行事があり、弁当を持って遠足に行ったりもします。友達と一緒に楽しく・おいしく食べる子どもに成長して欲しいと思います。

## ゆい組の子どもたちからのリクエストメニューが入っています。

今月のメニューには卒園するゆい組さんからのリクエスト献立がたくさん入っています。から揚げやカレーシチュースパゲティーなどの子どもが好きな定番メニューばかりかと思えば、魚のゆずみそかけや焼きししゃもと言った魚のメニューや豚汁、すまし汁などの和風メニューも多く出たことが印象的でした。また、おやつのリクエストも、もちもちチーズパンやバナナケーキ、お好み焼きなどの手作りのおやつがたくさん出てきています。きっと手作りのおいしさがよくわかっているのでしょうね。



## 焼きもち

30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。