

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	木	牛乳 クッキー	豚肉の中華風照り煮・ばんさんすう・煮豆・果物		ご飯	牛乳 三色団子 ☆
2	金	牛乳 せんべい	お誕生日ランチデー (ちらし寿司・ちくわの桃香揚げ・すまし汁・ミニゼリー)	×		牛乳 ひなあられ
3	土	牛乳 ビスケット	焼きビーフン・中華スープ・果物	×		牛乳 せんべい
4	日					
5	月	牛乳 クラッカー	豆腐とツナのハンバーグ・スパゲティソース きのこ野菜のスープ・果物		ご飯	牛乳 小魚 おかき
6	火	牛乳 カステラ	副食付き弁当	○		牛乳 手作りパン ☆
7	水	牛乳 ビスケット	煮魚・ひじきのきんぴら・ブロッコリーの塩ゆで 切り干し大根の味噌汁		ご飯	牛乳 アップルポテト ☆
8	木	牛乳 おかき	手作りがんもどき・五目和え・小魚佃煮・すまし汁		ご飯	牛乳 ビスケット
9	金	牛乳 クッキー	肉じゃが・焼きししゃも・青菜のごま酢和え・果物		ご飯	牛乳 チーズパインサンド☆
10	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん・小魚ごま風味・果物	×		牛乳 せんべい
11	日					
12	月	牛乳 せんべい	グラタン・白菜のごま和え・刻み昆布のおかか煮 ほうれん草スープ・果物		ご飯	牛乳 ゴマじゃこトースト☆
13	火	牛乳 ジャムパン	酢豚・花野菜のサラダ・果物		ご飯	牛乳 ビスケット
14	水	牛乳 クッキー	魚の塩焼き・おからの炒り煮・もずく入り味噌汁		ゆかり ご飯	牛乳 肉まん ☆
15	木	牛乳 せんべい	カレーシチュー・ヨーグルトサラダ・ゆで卵		ご飯	牛乳 オニオンケーキ ☆
16	金	牛乳 クラッカー	すき焼き風煮・ししゃもの味醂干し・青菜のごま和え 果物		ご飯	牛乳 チーズ おかき
17	土	牛乳 ビスケット	ウインナーサンド・コーンクリームスープ・果物	×		牛乳 クラッカー
18	日					
19	月	牛乳 クッキー	親子煮・わけぎのぬた・果物		梅ご飯	牛乳 もちもちチーズパン☆
20	火	牛乳 カステラ	魚のバーベキュー風・春雨サラダ・野菜スープ・果物		ご飯	牛乳 昆布 せんべい
21	水					
22	木	牛乳 ビスケット	高野豆腐のオランダ煮・ひじきとちりめんの和え物 味噌汁・果物		ご飯	牛乳 カップケーキ ☆
23	金	牛乳 せんべい	コーンシチュー・フレンチサラダ・果物		ご飯	牛乳 小魚 ビスケット
24	土	牛乳 クラッカー	和風スパゲティ・豆腐スープ・果物	×		牛乳 おかき
25	日					
26	月	牛乳 クッキー	筑前煮・干草和え・納豆・果物		ご飯	牛乳 じゃこおにぎり ☆
27	火	牛乳 ジャムパン	魚のカレーしょうゆ焼き・菜の花和え・チーズスープ		ご飯	牛乳 カステラ
28	水	牛乳 ビスケット	八宝菜・華風サラダ・果物		ご飯	牛乳 モチモチれんこん ☆
29	木	牛乳 せんべい	揚げ豚の三色和え・豆乳汁・果物		ご飯	牛乳 チーズ せんべい
30	金	牛乳 クラッカー	大豆の五目煮・青菜のおかか和え・レバーの照り煮 果物		ご飯	牛乳 菜の花蒸しパン ☆
31	土	牛乳 クッキー	味噌ラーメン・果物	×		牛乳 せんべい

*○印…全園児副食付弁当 ×印…主食不要(箸・コップのみ持参)

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、ともだちと会話をしながら、楽しく食事をする子どもたちの姿を見ると、とてもうれしく思います。

なんでも食べる子、元気な子

◆ 苦手なものも好奇心を刺激して

誰でも苦手なものひとつくらいはありますが、食卓にのぼることの多い食材は、なるべく好き嫌いなくたべてほしいものです。調理に工夫をこらすことも大切ですが、一緒に食材を買いに行ったり、野菜の栽培や調理に挑戦したり、それまでとは違う目で食材を見ることが出来る機会を作ってみましょう。好奇心を刺激されて、子ども自身が食べものに興味を持ち、積極的に関わることによって苦手意識を取り除くきっかけになることもあります。



◆ 偏食予防も生活リズムから

お腹がすいていれば食事は残さず食べることが出来ますが、食事の前にお菓子やジュースを与えると、食欲がなくなり、嫌いなものは残してしまうことになってしまいます。子どもにとって嫌いなものは味だけでなく、においや食感などさまざまな要因が考えられます。無理強いするとかえって食べようとしなくなるのでやめましょう。偏食の予防には、遊び、食事、睡眠などのリズムを整え、規則正しい生活をすることも大切です。

◆ 食べられたらたくさんほめよう

嫌いなものを細かく刻んだり、すりおろしたりして料理に混ぜ込む方法もありますが、うまみのある食材と一緒に調理したり、汁気の多い料理にしたりすると多少食べやすくなるようです。家族やともだちがおいしそうに食べている姿を見て、いつの間にか嫌いなものでもたべてしまうことがあります。あせらずに見守り、根気よく励まし、それらを克服して食べられたときには、たくさんほめてあげましょう。それが、喜びと自信になって、子どもの食べる力になります。



春野菜を食べよう

冬の間、土の中でじっとしていた野菜たちが芽吹く季節です。エネルギーをしっかりとため込んだ春の野菜は、身体に刺激を与え、新陳代謝を活発にします。旬の春野菜を料理に取り入れ、季節を味わいましょう。

春に美味しい野菜



春野菜を使った給食レシピ



わけぎのぬた

【材料：4人分】

わけぎ	200g	A {	白みそ	大さじ1
油あげ	30g		さとう	小さじ2
ちりめん	15g		酢	小さじ1
			塩	少々

【作り方】

- ① わけぎは根元を切り落とし、3cm位の長さに切り分ける。熱湯で1分程度ゆで、ザルにあげて冷まし、軽く絞る。
- ② 油あげはフライパンで両面がきつね色になるまで焼き、3cm長さのせん切りにする。
- ③ ちりめんは熱湯をかけて塩めきする。
- ④ Aを混ぜ合わせて酢みそを作り、①②③を加えて和える。

