

# 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	全員3時のおやつ
1	日			
2	月	牛乳 せんべい	白飯・ハムエッグ・マカロニサラダ・トマト・チーズスープ	牛乳 じゃがいもおやき ☆
3	火	牛乳 かすてら	おひな寿司・ちくわの桃香揚げ・黄ニラのすまし汁・お雛ゼリー	カルピス ひなあられ
4	水	牛乳 クッキー	白飯・のり入りコロケ・ひじきとちりめんの和え物・味噌汁 ミニゼリー	牛乳 バナナロール
5	木	牛乳 クラッカー	ビビンバ・焼きポテト・わかめスープ・りんごコンポート	牛乳 たこ焼き ☆
6	金	牛乳 おかき	白飯・マーボー豆腐・ナムル・ししゃもの味醂干し・果物	牛乳 きな粉クッキー ☆
7	土	牛乳 ビスケット	和風きのこスパゲティー・野菜スープ・果物	牛乳 せんべい
8	日			
9	月	牛乳 せんべい	ハヤシライス・ヨーグルトサラダ・ゆで卵	牛乳 バナナケーキ ☆
10	火	牛乳 サンドイッチ	わかめご飯・白身魚の照り焼き・切り干し大根の酢の物・呉汁	牛乳 果物ヨーグルトかけ ☆
11	水	牛乳 クッキー	白飯・高野豆腐の卵とじ・きゅうりとキャベツの酢の物・果物	牛乳 ホットドック ☆
12	木	牛乳 クラッカー	白飯・えびフライタルタルソース・春雨サラダ・もずくスープ ミニゼリー	牛乳 小魚 せんべい
13	金	牛乳 おかき	白飯・ポークビーンズ・フレンチサラダ・果物	牛乳 モチモチチーズパン ☆
14	土	牛乳 ビスケット	塩だれ豚丼・わかめスープ・果物	牛乳 せんべい
15	日			
16	月	牛乳 せんべい	白飯・クリームスープ・ごま塩サラダ・果物	牛乳 かるかん ☆
17	火	牛乳 かすてら	しらすご飯・炒り豆腐・磯和え・レバーの照り煮・りんご煮	牛乳 あんこパイ ☆
18	水	牛乳 クッキー	白飯・揚げ豚の三色和え・野菜たっぷりスープ・ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
19	木	牛乳 クラッカー	白飯・白身魚の南蛮漬け・バンサンスウ・納豆・味噌汁	牛乳 ピザトースト ☆
20	金			
21	土	牛乳 ビスケット	肉うどん・果物	牛乳 せんべい
22	日			
23	月	牛乳 せんべい	カレーライス・グリーンサラダ・ゆで卵・果物	牛乳 抹茶マフィン ☆
24	火	牛乳 サンドイッチ	白飯・鮭のレモン風味焼き・五目きんぴら・金時煮豆・果物	お茶 梅おにぎり ☆
25	水	牛乳 クッキー	白飯・大豆の五目煮・キャベツとわかめの酢の物 手作りふりかけ・果物	牛乳 アップルポテト ☆
26	木	牛乳 クラッカー	白飯・かき揚げ・ボイル野菜・ブロッコリーの塩ゆで・すまし汁 ミニゼリー	牛乳 チーズ せんべい
27	金	牛乳 おかき	白飯・豚汁・青菜のごま和え・焼きししゃも・果物	牛乳 玉子サンド ☆
28	土	牛乳 ビスケット	弁当持参	牛乳 せんべい
29	日			
30	月	牛乳 せんべい	白飯・ふわふわ煮・白菜のしらす和え・りんご煮	牛乳 メロンパン風クッキー ☆
31	火	牛乳 クラッカー	白飯・さばの味噌煮・焼きビーフン・ブロッコリーの塩ゆで のっぺい汁	牛乳 花シューマイ ☆

☆印は手作りおやつです。

# おいしく、楽しく食べられる環境を整えましょう

食欲は、料理の味だけではなく様々な要因の左右されます。環境が整うと食べる意欲も高まります。環境を整えて楽しく食事をしましょう。

## 食事の時間が楽しみになるように

「いいにおいがするね」  
「今日は～だよ」など食事に関心が向くような声をかけましょう。



## おなかがすく生活リズム

食事の時間におなかがすく規則正しい生活リズムを大切にしましょう。お腹がすいて食べるとおいしいことや、元気になることに気付けるようにしましょう。



## 落ち着いた環境

食事に集中できるよう、おもちゃなどは片付け、テレビなどは消しましょう。



## 叱らず見守る

こぼしたり、汚したりしても、「自分で食べよとしたのね」など、やろうとしている意欲を認めてあげましょう。その上で、どうしたら上手に食べられるかを伝えていきましょう

## 姿勢よく座る

背もたれに背中が付くように深く腰かけ、背筋を伸ばして座りましょう。テーブルと身体の間は、握りこぶし一つ分くらいあけます。座ったとき、ひじがテーブルの高さになるように座る高さを調節します。足の裏が床につくようにマットなどを使って調整しましょう。



## 感謝の気持ちをはぐくむ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをとおして、食材や自然の恵み、料理を作ってくれた人などへの感謝の気持ちをはぐくみましょう。



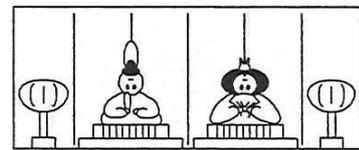
～もうすぐ小学校へ入学する子どもがいるご家庭へ～

## 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。



3月3日は「桃の節句」です。川辺で身を清めてわざわいを払う中国の風習がはじまりで、江戸時代に、女の子の誕生と成長を祝うひな祭りに発展しました。おひな様、ひし餅、白酒などを供えて、ちらし寿司やハマグリのお吸い物をつくって祝うようになったのはこの頃からのようです。