

3月献立表

日	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児	3歳以上児
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちようしをよくする	脂質(g)	塩分(g)
1	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	267 9.2 5.0 0.3	188 8.8 6.0 0.4
3	月	麦茶 せんべい	麦飯	肉ちらし寿司 さつまいもの天ぷら けんちん汁 三色花ぜりー 誕生会	牛乳 ケーキ	豚肉 豆腐 鶏肉 牛乳	白米 さつまいも 小麦粉 油	人参 大根 葉花 ごぼう ミニトマト さやえんどう	613 19.7 20.3 0.7	761 26.7 28.0 1.0
4	火	麦茶 小魚すなっく		ほっけの焼き魚 ひじきの煮物 ブロッコリーのおかか和え みそ汁 果物	牛乳 マカロニきな粉	ほっけ 油揚げ 高野豆腐 きな粉	油 マカロニ	人参 玉ねぎ しいたけ もやし ブロッコリー	399 20.1 9.9 1.0	401 25.7 15.9 1.2
5	水	牛乳 チーズスティック	麦飯	キャベツメンチカツ 粉ふき芋 (白菜のツナ和え) みそ汁 グレープゼリー	牛乳 スコーン	メンチカツ ツナ 豆腐 牛乳	じゃがいも 小麦粉 バター	白菜 長ねぎ 小松菜 人参 切干大根	592 20.0 21.3 2.6	582 22.7 27.1 1.9
6	木	牛乳 ウエハース	麦飯	ぶりのパン粉焼き (きんぴらごぼう) マカロニサラダ クリームシチュー 果物	麦茶 ミニピピン丼	ぶり 粉チーズ ハム	パン粉 油 じゃがいも 鶏肉	パセリ コーン ごぼう 玉ねぎ もやし きゅうり	603 24.6 24.3 1.3	546 25.2 25.3 1.9
7	金	麦茶 ごませんべい	麦飯	2色おにぎり チキンナゲット ポイルウインナー 春雨サラダ ブロッコリーとコーンの和え物 わかめスープ りんごゼリー	フルーツムース せんべい	ナゲット ウインナー 生クリーム ヨーグルト	白米 春雨	きゅうり 長ねぎ 人参 もやし コーン ブロッコリー	458 12.2 11.7 1.4	543 15.2 15.3 1.8
8	土	麦茶 えだまめビスケット		豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	294 10.5 5.7 0.3	196 10.0 6.3 0.3
10	月	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	鮭の焼き魚 昆布の煮物 ミニトマト みそ汁 果物	カルピスゼリー ビスケット	鮭 油揚げ 豆腐 カルピス	ビスケット	切り昆布 もやし 人参 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ミニトマト	352 16.2 7.2 1.1	278 18.1 7.9 1.4
11	火	牛乳 バナナ	麦飯	鶏のから揚げ (小松菜とコーンの和え物) ポテトサラダ みそ汁 果物	牛乳 りんごマフィン	鶏肉 片栗粉 牛乳	片栗粉 油 じゃがいも 小麦粉	生姜 きゅうり 小松菜 人参 もやし キャベツ えのきたけ	617 20.5 25.4 1.3	598 23.6 31.7 1.7
12	水	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	豆腐の五目焼き レバーそぼろ (大根サラダ) みそ汁 果物	麦茶 手作りうどん	豆腐 鶏肉 レバー	小麦粉 強力粉 うどん	人参 人参 コーン きゅうり 長ねぎ もやし 大根	460 22.6 13.3 1.3	302 20.1 9.9 1.4
13	木	麦茶 いわしせんべい	麦飯	さばのみそ焼き かぼちゃの甘煮 (グリーンサラダ) 切干大根のスープ 果物	牛乳 にらチヂミ	さば ハム ベーコン 牛乳	小麦粉 片栗粉	かぼちゃ きゅうり キャベツ 人参 切干大根 えのきたけ	435 17.2 13.5 0.9	461 21.6 20.7 1.2
14	金	牛乳 トマトビスケット	麦飯	コロッケ 三色納豆 (もやしのナムル) みそ汁 果物	麦茶 焼きそば	納豆 チーズ 豆腐 豚肉	コロッケ 油 中華麺	人参 白菜 もやし 長ねぎ きゅうり キャベツ ほうれん草	433 17.7 14.8 1.0	352 15.8 14.7 1.3
15	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	287 9.6 5.4 0.4	188 8.8 6.0 0.4
17	月	麦茶 小魚すなっく	麦飯	たらのムニエル スパゲティサラダ ブロッコリーのしょうゆ和え みそ汁 果物	牛乳 チーズジャムサンド	たら ツナ ハム 豆腐	小麦粉 食パン	人参 玉ねぎ きゅうり 小ねぎ コーン 切干大根	453 20.7 12.9 1.4	474 26.3 19.1 1.8
18	火	牛乳 チーズスティック	麦飯	肉団子のケチャップ和え (五目和え) ミニトマト みそ汁 果物	牛乳 ホットケーキ	肉団子 油揚げ 高野豆腐 牛乳	ホットケーキ ミックス バター	小松菜 もやし 人参 大根 しいたけ 長ねぎ ミニトマト	500 21.4 18.2 1.3	423 21.7 19.5 1.7
19	水	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 バイクドポテト (きゅうりの中華風漬け) 果物	牛乳 二色パイ	豚肉 牛乳	片栗粉 じゃがいも パイ生地	白菜 玉ねぎ 人参 きゅうり	466 15.1 17.9 0.4	470 18.5 24.5 0.7
20	木			春分の日						
21	金	麦茶 ごませんべい	麦飯	ポークカレー 豆腐ナゲット (ほうれん草の中華風和え物) 牛乳プリン	麦茶 天むす	豚肉 カニカマ えび チーズ	じゃがいも 白米 揚げ玉	玉ねぎ もやし 人参 コーン ほうれん草	483 16.3 13.0 1.6	475 18.7 17.6 2.5
22	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	豚肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	294 10.5 5.7 0.3	196 10.0 6.3 0.3
24	月	麦茶 せんべい	麦飯	さわらの照り焼き 切干大根の煮物 ブロッコリーの胡麻和え みそ汁 果物	牛乳 ジャムサンド	さわら 油揚げ 豆腐 牛乳	食パン	人参 もやし しいたけ 玉ねぎ 切干大根 ブロッコリー	439 20.2 11.3 1.3	409 25.0 17.1 1.6
25	火	麦茶 いわしせんべい	麦飯	ハンバーグ かぼちゃサラダ (キャベツのおかか和え) あいしょう汁 果物	牛乳 プリンアラモード	豚肉 豆腐 チーズ ハム	パン粉 さつまいも	玉ねぎ 大根 かぼちゃ 人参 キャベツ 小松菜	503 22.1 19.6 1.2	515 26.6 26.4 1.8
26	水	牛乳 トマトビスケット	ゆかりご飯	アップルポークジンジャー (れんこんサラダ) ミニトマト みそ汁 果物	麦茶 スパゲティミートソース	豚肉 ツナ 高野豆腐	小麦粉 スパゲティ バター	生姜 れんこん りんご きゅうり レモン 白菜 えのきたけ	508 21.7 19.3 1.8	423 20.7 19.2 2.0
27	木	牛乳 チーズスティック	麦飯	梅鮭のステーキ (筑前煮) 豆乳スープ みかんゼリー	牛乳 ヨーグルト蒸しパン	鮭 鶏肉 ベーコン 豆腐	片栗粉 油 さつまいも	玉ねぎ れんこん 梅干し 人参 生姜 玉ねぎ ごぼう	548 23.6 15.6 1.4	470 25.2 16.4 1.6
28	金	牛乳 ウエハース	麦飯	炒り豆腐 さつまいものオレンジ煮 ブロッコリーのちらし和え みそ汁 果物	牛乳 りんごタルト	豆腐 鶏肉 カニカマ 油揚げ	さつまいも	人参 もやし 長ねぎ 玉ねぎ しいたけ 小ねぎ ブロッコリー	542 19.8 18.6 1.0	460 20.2 18.5 1.2
29	土	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 せんべい	鶏肉	片栗粉	白菜 玉ねぎ 人参	287 9.6 5.4 0.4	188 8.8 6.0 0.4
31	月	麦茶 とうもろこしすなっく	麦飯	さばの香味焼き 大根の煮物 (わかめサラダ) みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	さば 豚肉 カニカマ 豆腐	油 食パン バター	長ねぎ もやし 大根 人参 えのきたけ	493 21.6 17.6 1.5	522 27.1 25.9 1.9

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。

・3月3日(月)は誕生会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらない日です。

・青字はひまわり組のリクエストメニューです。



きゅうしょくだより

令和7年2月26日 №12

春の兆しを感じる季節、卒園・進級がもうすぐです。きゅうしょくだよりは今年度最終号となりました。身体も心も育まれるようにという願いを込めて、安心安全な給食作りを心がけてきました。この1年、園の食育や食事にご理解・ご協力ありがとうございました。新しい年度を迎え、また新しい「食」に出会えますように。



食事のとき、スマートフォンを見ていませんか？ 食事は、成長に必要な栄養をとる目的がありますが、それ以上に食事での会話が大切です。「絵本で読んだカブだよ」「アサリは今の時期がいちばんおいしいんだよ」「おいしいね」「甘いね」と、家族と食べる楽しい時間が、食への関心や食への意欲を高めます。



家庭では、スマホもテレビもゲームも消して、食べる喜びを共有できるといいですね。「食べるって楽しい」「食事はうれしい時間」と経験した子どもは、生涯を通じて、人と食べる喜びをもち続けられます。

気持ちよく食べるために

知っておきたいマナー違反の箸づかい

4、5歳頃になると、より丁寧なマナーに挑戦したい気持ちが芽生えます。そこで、友達や家族と気持ちよく食べるための「箸づかいのお約束」を伝えてみませんか。食事中に、その場面が見られたときに、「嫌な気持ちになる人もいるから、気をつけようね」と伝えると、理解しやすくなります。

かみ箸



箸の先をかむ

ねぶり箸



箸の先をなめる

くわえ箸



箸をくわえる

つき箸



箸でつきさす

さぐり箸



箸でかき回して探す

わたし箸



箸と箸で食べ物を渡す

このほかにもありますが、子どもがやりがちな主なマナー違反です。注意するのではなく、気づけるように伝えましょう。