

ちゃいんどべーす / IDEKITA 3月予定献立表

月	火	水 1	木 2	金 3(わくわく)	土 4
		牛乳 ちりめん	牛乳 ビスコ	牛乳 サブレ	牛乳 ウエハース
		ビーフカレー さっぱりサラダ 果実	ご飯 魚のかば焼き 春雨の酢の物 トマト ワンタン汁	ちらし寿司 チキンカツ ポテトサラダ ソーメン汁 果実	親子丼 野菜の昆布和え
		牛乳 揚げパン	ゼリー ウエハース	カルピス ひなあられ	お茶 お菓子
6	7	8	9	10	11
牛乳 せんべい	牛乳 クッキー	豆乳 ポーロ	豆乳 お菓子	牛乳 リッツ	牛乳 お菓子
ご飯 ひじき炒め 和風スバゲティサラダ 豆腐のお汁 果実	ご飯 魚のアングレース かみかみサラダ トマト ほうれん草のお汁	ご飯 鶏肉のみそ焼き 胡麻和え 果実	ご飯 野菜たっぷりキッシュ 甘酢野菜 トマト オニオンスープ	ご飯 魚の南蛮 大根サラダ トマト わかめのみそ汁	五目うどん ちくわの甘煮 果実
お茶 牛乳餅	牛乳 お好み焼き	牛乳 クッキー	牛乳 じゃこトースト	牛乳 じゃがバター	お茶 パン
13	14	15	16	17	18
牛乳 ビスケット	牛乳 サブレ	牛乳 せんべい	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ポーロ	牛乳 お菓子
ご飯 魚の磯辺揚げ 小松菜の和え物 豚汁 果実	ご飯 チキン南蛮 ブロッコリー トマト 油揚げのみそ汁	ご飯 ハンバーグ ブロッコリー コーン わかめのスープ	カレーうどん 野菜とのりのサラダ 果実	ご飯 魚の照り焼き ツナ入り酢の物 トマト 根菜汁	ミートスバゲティ 中華風コーンスープ チーズ
お茶 芋ぜんざい	プリンアラモード	牛乳 コーンフレーククッキー	牛乳 チーズ饅頭	フルーツヨーグルト	お茶 パン
20	21	22	23	24	25
牛乳 コーンフレーク	祝日	豆乳 ポーロ	牛乳 クッキー	牛乳 リッツ	
ご飯 魚の竜田揚げ 海藻サラダ 厚揚げのみそ汁 果実		ご飯 魚のかば焼き 白菜のおかか和え トマト きのこ汁	ご飯 肉じゃが ブロッコリーのみそ マヨサラダ トマト えのきのみそ汁	ご飯 香味揚げ ゆかり和え コンソメスープ 果実	大きくなったね会
牛乳 フライドポテト		牛乳 蒸パン	ヨーグルトムース	お茶 おにぎり	
27	28	29	30	31	
牛乳 ブリッツ	お茶 せんべい	お茶 チーズ	お茶 お菓子	牛乳 果実	
ご飯 コロッケ ツナサラダ 厚揚げのみそ汁 果実	ご飯 唐揚げ ブロッコリー トマト コーンスープ 果実	ご飯 魚の人参みそ焼き 中華風サラダ けんちん汁 果実	ご飯 高野豆腐の卵とじ ほうれん草の和え物 トマト チンゲン菜のスープ	ご飯 生姜焼き 野菜サラダ トマト 呉汁	
牛乳 カリカリトースト	牛乳 お菓子	ココアゼリー	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ヨーグルトバナナケーキ	



食育だより



3月3日は「ひな祭り」桃の節句です。

女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、ひな人形を飾り、菱餅・ひなあられ・はまぐりのお吸い物などを頂きお祝いをしましょう。

このような行事食は、自然の恵みに感謝し、人々によって守り受け継がれてきた食べ物や調理です。その行事への思いを知り、これからも大切に受け継いでいきたいものですね。



【ばんび組さんの1年間の食育体験】

ばんび組さんは、「見る・触る・嗅ぐ・味わう」など実体験を通して色々な「食」に触れてきました。



近所の方との交流できゅうりの収穫体験。種取りをして、きゅうりの塩昆布和えを作って食べました。



防災の日でお米研ぎに挑戦。「おいしくなあ〜れ！」お鍋で炊く様子も見ました。どんなふうにお米が炊けるのかを、知ることができました。

今年はトマトと水菜を育てました。水菜は切ってもまた生えてくるので、何回も収穫しました。お味噌汁に入れました。



お買い物体験。自分で選ぶ事、お金を払う事をしました。お店屋さんでのルールを守りながら楽しくお買い物できました。



～人気の揚げパン～

材料(2人分)

- ☆ロールパン・4つ
- ☆きな粉・20g
- ☆砂糖・20g
- ☆揚げ油・敵量

- ☆パンを油で両面がぱりっとなるまで揚げる。
- ☆きな粉と砂糖を合わせた中にパンをいれ絡めたら完成です。

～ちいめんの佃煮～

- ☆ちいめん・50g
- ☆砂糖・5g
- ☆醤油・5g
- ☆ごま油・適量

- ☆ごま油でちいめんを炒め、その中に砂糖・醤油を入れ炒めれば完成です。

*おにぎりがおすすめです。

今年度も残り1ヶ月となりました。この1年間で、旬の食材とふれあい、五感をたくさん使って体験することで楽しく食育活動が出来ました。嫌いな食べ物もこの食育を始めて少しずつ食べれるようになってきた子ども達もたくさんいます。この経験をいかしながら「食」の時間が大好きな時間になると嬉しいです。残りの1ヶ月も美味しい給食を目指して提供していきたいと思えます。

