

3月 献立表

日	曜		全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
1	水		豆腐団子のケチャップ煮、ナムル、味噌汁、果実	芋トリフ、ミルク	牛乳・プリッツ	ご飯
2	木	お点前	魚のかば焼き、春雨の酢の物、けんちん汁、果実	ジャムサンド、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
3	金	桃の会	ちらし寿司、グリルチキン、ブロッコリーのミソマヨサラダ、清し汁、果実	ひなあられ、カルピス	牛乳・ビスコ	ご飯
4	土		プルコギ丼、中華スープ、果実	牛乳、パン	牛乳・クラッカー	ご飯
5	日					
6	月		チャプチェ、かみかみサラダ、清し汁、果実	牛乳もち、お茶	牛乳・パン	ご飯
7	火		魚の味噌マヨネーズ焼き、酢の物、油揚げと白菜のスープ	フルーツヨーグルト	豆乳・果物	ご飯
8	水	英語	鶏肉の味噌からめ焼き、胡麻和え、かき玉汁	バイクドさつま芋ケーキ、牛乳	牛乳・ビスケット	ご飯
9	木	お点前	野菜たっぷりキッシュ、甘酢野菜、オニオンスープ、果実	果実、牛乳	牛乳・パン	ご飯
10	金	行滕親子登山 (ひまわり)	魚の南蛮漬け、大根サラダ、みそ汁、果実	牛乳・菓子	牛乳・コーンフレーク	ご飯
11	土		親子丼、野菜の昆布和え、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	ご飯
12	日					
13	月		魚の香草焼き、小松菜としらすの和え物、豚汁、果実	チーズハムサンド、ミルク	牛乳・ビスケット	ご飯
14	火	太陽スポーツ	肉野菜炒め、ポテトサラダ、わかめスープ	フルーツゼリー	牛乳・リッツ	ご飯
15	水		タコライス、酢の物、果実	コーンフレーククッキー、ミルク	牛乳・ちりめん	ご飯
16	木	お点前	魚の竜田揚げ、中華風サラダ、清し汁、果実	チーズ饅頭、野菜ジュース	クラッカー、チーズ	ご飯
17	金	遠足 お弁当日	お弁当・おやつの準備をお願いします	お菓子 牛乳	牛乳・ビスコ	
18	土		五目うどん、酢の物、果実	牛乳・菓子	牛乳・クラッカー	うどん
19	日					
20	月		ビーフカレー、かみかみサラダ、果実	ぜんざい、お茶	豆乳・チーズ	ご飯
21	火	春分の日				
22	水	英語	魚のちゃんちゃん焼き、白菜のおかか和え、きのこ汁、果実	レモンケーキ、牛乳	牛乳・果実	ご飯
23	木	お点前	肉じゃが、ひじきとツナのサラダ、みそ汁、果実	ヨーグルトムース	牛乳・パン	ご飯
24	金		香味揚げ、ゆかり和え、ミルクスープ、果実	カルシウムおにぎり、お茶	牛乳・リッツ	ご飯
25	土	卒園式				
26	日					
27	月		魚のカレーチーズ焼き、海藻サラダ、みそ汁、果実	かりんとう饅頭、ミルク	牛乳・コーンフレーク	ご飯
28	火		唐揚げ、小松菜とパプリカの和え物、コンソメスープ	菜の花サンド、ミルク	豆乳・ビスケット	ご飯
29	水	わくわくバイキング	かやくご飯、鶏肉のマーマレード焼き、魚のフライ、ブロッコリー、チーズ、トマト、	ケーキバイキング、牛乳	牛乳・ビスコ	ご飯
30	木		高野豆腐の卵とじ、和え物、チンゲン菜のスープ、トマト	カリカリチーズ、ミルク	豆乳・果物	ご飯
31	金		豚肉の生姜焼き、野菜サラダ、トマト、具汁、果実	ヨーグルトバナナケーキ、ミルク	牛乳・クラッカー	ご飯

食育だより

令和5年3月

保育園で子ども達が喜んで食べてくれる
メニューを紹介します。



3月3日『桃の節句』

みんな大好き タコライス



●材料(4人分)

合挽ミンチ	200g	カレー粉	あれば少し
玉葱	1玉	ウスターソース	大さじ1
人参	1本	ケチャップ	大さじ6
にんにく	1かけ	砂糖	小さじ1
サラダ油	適量	水溶き片栗粉	大さじ2
キャベツ	4~5枚		
トマト	1玉		
コーンフレーク	適量		
(プレーン)			

●作り方

- ① 玉葱、人参、にんにくをみじん切りにし、サラダ油でよく炒める。
- ② 合びきミンチを加えさらに炒める。
- ③ 1カップ程の水を加え約15分間煮込む。
- ④ 調味料を加え、水溶き片栗粉でとろみをつける。
- ⑤ 丼にご飯を盛り、④と茹でて水気を切った千切りキャベツと角切りトマトを盛り付け、最後にコーンフレークをちらす。



3月3日はひな祭り。「桃の節句」と呼ばれ、ひな人形を飾り、女の子の健やかな成長と幸せを願います。行事食として、ちらしずし・はまぐりのお吸い物・ひなあられ・桜餅などがあり、ひなあられの4色は四季を表し、「一年中娘が幸せに過ごせるように」という願いが込められています。



- ★桃色の餅は健康の祝い
- ★白い餅は清浄の表し
- ★緑の餅は萌える若草

海老・・・長生きできる
蓮根・・・先が見通せるように
豆・・・まめになる

保育園では、
給食でちらし寿司、おやつで
ひなあられを用意しています。
お楽しみに♪



★一年間を振り返ってみましょう！

この一年振り返ってみると、子ども達ができるようになったことがたくさんあります。
卒園・進級に向け、できるようになったことを振り返ってみましょう。
できるようになったことは4月からも続けていきましょうね。

<p>食事の前に手洗いができた</p>	<p>「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶ができた</p>	<p>好きな食べ物が増えた</p>
<p>よく噛んで食べた</p>	<p>食事の準備や片付けのお手伝いができた</p>	<p>お友だちや先生、家族で楽しく食べることができた</p>

半年ぶりに、食器に盛り付けた給食です♪ひまわりさんの食べている姿勢が素晴らしい！

