

ちゃいるどベーす/IDEKITA 3月 予定献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---|---|--|--|-----------------------------|
| | | | | 1 | 2 |
| | | | | 牛乳 サブレ | お茶 パン |
| | | | | ご飯 手作りナゲット プロッコリーの味噌マヨ サラダ ソーメンのお汁 果実 | 五目うどん 厚揚げの煮物 果実 |
| | | | | カルビス ひなあられ | お茶 お菓子 |
| 4 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| 牛乳 せんべい | 牛乳 ふかし芋 | 牛乳 クッキー | 豆乳 ボーロ | お茶 ちりめん | お茶 お菓子 |
| ご飯 クリームシチュー 鶏の照り焼き 茹でプロッコリー トマト 果実 | ご飯 魚の竜田揚げ 酢の物 トマト 白菜のスープ | ご飯 鶏肉の味噌からめ 焼き 胡麻和え かきたま汁 果実 | ご飯 野菜たっぷりキッシュ 甘酢野菜 オニオンスープ 果実 | ご飯 魚の南蛮漬け 大根サラダ トマト 豆腐の味噌汁 | マーポー丼 野菜の昆布和え 果実 |
| 牛乳 ポンデケージョ | 黒糖プリン | 牛乳 おからケーキ | 牛乳 じゃこトースト | 牛乳 ココアプラウニー | お茶 パン |
| 11 | 12 | 13 | 14(わくわく) | 15 | 16 |
| 牛乳 ピスコ | 牛乳 サブレ | 豆乳 パン | 野菜ジュース せんべい | 牛乳 クラッカー | お茶 お菓子 |
| ご飯 魚の照り焼き 小松菜の和え物 えのきの味噌汁 果実 | ご飯 肉野菜炒め ボテトサラダ トマト わかめスープ | ご飯 豆腐ハンバーグ 三色なます かぼちゃの味噌汁 果実 | チキンライス 鶏肉のマーマレード 焼き 茹でプロッコリー トマト コーンスープ | ご飯 魚のみぞ焼き 千切り大根のサラダ トマト きのこ汁 | コーン入りラーメン きゅうりのたたき 果実 |
| 牛乳 揚げパン | 牛乳 チーズサンド | お茶 コーンフレーククッキー | プリンアラモード | お茶 カルシウムおにぎり | お茶 パン |
| 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 牛乳 ウエハース | 牛乳 ピスケット | | 牛乳 クッキー | 牛乳 ふかし芋 | お茶 お菓子 |
| チキンカレー さっぱりサラダ 果実 | タコライス 中華風スープ 果実 | 祝日 | ご飯 チキンカツ ひじきサラダ トマト えのきの味噌汁 | ミートスパゲティー 野菜スープ 果実 | 親子丼 わかめのスープ 果実 |
| 牛乳 ジャムサンド | 牛乳 スイートポテト | | ヨーグルトムース | お茶 たこ焼き風 | お茶 パン |
| 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |
| 牛乳 コーンフレーク | 牛乳 ワインナー | お茶 チーズ | お茶 せんべい | 牛乳 果実 | |
| ご飯 鶏肉の香味焼き 海藻サラダ 厚揚げの味噌汁 果実 | ご飯 唐揚げ 小松菜とちりめんの 和え物 トマト コンソメスープ | ご飯 魚の人参みぞ焼き スパゲティーサラダ けんちん汁 果実 | ご飯 高野豆腐の卵とじ プロッコリーのおかか 和え トマト チンゲン菜のスープ | ご飯 レンコンのハンバーグ 野菜サラダ トマト 吳汁 | 大きくなったね会 |
| 牛乳 フライドポテト | お茶 菜の花サンド | 牛乳 バナナケーキ | 牛乳 大学芋 | ココアゼリー | |
| | | | | | |
| | | | | | |

3月

食育だより



3月3日はひな祭り～



桃の花が咲くことから、「桃の節句」とも言います。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司やお吸い物などごちそうを食べてお祝いしましょう。



☆ちらし寿司☆



縁起の良い食べ物をふんだんに使う事で、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、レンコンは見通しがきく、豆はマメに働く、菜の花は春らしさの意味があります。

☆お吸い物☆



はまぐりの貝殻は同じ貝としか合わないことから「良いパートナーに恵まれて幸せになるように」とお吸い物などに入れ、祝い膳として出されるようになりました。

☆白酒☆



『桃花酒』ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分の少ない甘酒などにしましょう。

☆食べることの意味☆



「食べること」は人が生きる基本です。人は成長するため、元気に動くため、病気に負けない体をつくるためにいろいろな物を食べます。小さい頃から多様な食材を食べることで味を覚え味覚が発達します。好きな食べ物がたくさんある子どもに育てることは、大きくなったときに、自分の体を考えバランスの良い食生活を営むことが出来るようになるはずです。また、楽しい食事体験は五感を育て食べる食欲を育てます。

☆おまごとから学ぶ☆

子どもは本物が大好きです。使わなくなったしゃもじやフライ返しという調理器具を、砂場など外遊び用のおもちゃになると、葉っぱや木の実を食べ物に見立ててお料理作りが始まることもあります。お部屋でも、エプロンや三角巾を身につけて、おまごと用のおもちゃの野菜を切ったり、フライパンで炒めたいと家庭での台所の様子をよく再現しています。おまごとのイメージは台所に立つお母さんの姿ですね。

☆こんなに上手に食べられるようになりました☆

スプーンやフォークを手に持ち、自分で上手に食べれるようになりました。
一生懸命お皿をおさえながら、食べる仕草はかわいいですよね。
＊残りあと1か月ですが頑張っておいしい給食を提供していきたいと思います。

ぱんび組さんの食事風景

