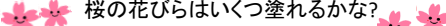




子どもたち一人ひとりの成長を嬉しくもあり、寂しくも感じられる3月になりました。卒園・進級を控えた子どもたちは、1年間に身長や体重はどのくらい成長したでしょうか?心も身体もとても成長したことでしょう♪食事の面でも、野菜が嫌いで食べられなかった子や食べるのに時間がかかっていた子も、今では自分のペースで完食し、みんなと一緒に「ごちそうさま」ができるようになりました。みんな食べられるものも増えましたよね!!1年間のご家庭での食生活を子どもたちと一緒に振り返って見ましょう♪  桜の花びらはいくつ塗れるかな?

令和 6年 3月



献立予定表



日	曜	主食	副食	10時のおやつ	3時のおやつ
				(1,2才)	
1	金	ひな祭り押し寿司 (五分つき米)	筑前煮 花麩のすまし汁、フルーツ盛り 《ひな祭り行事食》	お菓子	春の3色蒸しパン 牛乳
2	土	発芽玄米ごはん	魚の幽庵焼き きゃべつのなめ茸和え 南瓜のみそ汁 果物 (りんご)	みかん缶	フレンチトースト スキムミルク
4	月	発芽玄米ごはん	チキンピカタ 小松菜と竹輪のお浸し 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ヨーグルト和え
5	火	炒り玄米ごはん	ミートオムレツ 南瓜のごまサラダ 切干大根のみそ汁 果物 (りんご)	ロールパン	青のりフライドポテト スキムミルク
6	水	発芽玄米ごはん	すき焼き煮込み きゃべつの昆布和え かいわれのみそ汁 果物 (バナナ)	お菓子	りんごケーキ 牛乳
7	木	炒り玄米ごはん	鮭のカレームニエル コールスロー ほうれん草のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	じゃこ大豆 ココア
8	金	菜の花ご飯 (発芽玄米)	鶏肉から揚げ ひじきと水菜のサラダ 春きゃべつのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	いちごのシフォンケーキ 牛乳
9	土	発芽玄米ごはん	麻婆豆腐 春雨サラダ じゃが芋のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	野菜フリッツ スキムミルク
11	月	発芽玄米ごはん	豚肉と小松菜の炒め物 きゅうりとわかめの酢の物 納豆汁 果物 (りんご)	食べるいりこ	バナナとココアのケーキ 牛乳
12	火	炒り玄米ごはん	白身魚フライ インディアンサラダ 高野豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	お菓子	ベーコンパン スキムミルク
13	水	発芽玄米ごはん	お好み焼き風卵焼き 切干大根と糸昆布の煮物 すり身のみそ汁 果物 (キウイ)	スキムミルク	芋かりんとう 牛乳
14	木	おにぎり (発芽玄米)	カレーうどん きゅうりのポリポリ 果物 (りんご)	ロールパン	きな粉おはぎ スキムミルク
15	金	炒り玄米ごはん	厚揚げのみそ炒め ほうれん草納豆和え 南瓜のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	ココアボール 牛乳
16	土	発芽玄米ごはん	鮭の塩こうじ焼き しゃきしゃき炒め 豆腐のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	フルーツゼリー
18	月	発芽玄米ごはん	チキンチャップ ツナもやしサラダ ほうれん草のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	レーズン入りチーズ蒸しパン スキムミルク
19	火	炒り玄米ごはん	スパニッシュオムレツ 南瓜の煮物 白菜のみそ汁 果物 (キウイ)	食べるいりこ	サターアングギー 牛乳
21	木	ハヤシライス (発芽玄米)	マカロニサラダ 豆腐ときのこのスープ 果物 (りんご)	お菓子	みそポテト 牛乳
22	金	炒り玄米ごはん	ひじき入りすり身揚げ ほうれん草の白和え 切干大根のみそ汁 果物 (バナナ)	牛乳	抹茶の/パウンドケーキ スキムミルク
23	土	発芽玄米ごはん	豚肉の生姜焼き 変わりサラダ じゃが芋のみそ汁 果物 (りんご)	パン缶	スイートポテト 牛乳
25	月	発芽玄米ごはん	鶏の照り焼き ひじきと大豆の炒り煮 すり身のみそ汁 果物 (オレンジ)	牛乳	ごま団子 スキムミルク
26	火	発芽玄米ごはん	白身魚のカレー天ぷら 豆腐サラダ 納豆汁 果物 (バナナ)	スキムミルク	フルーツサンド 牛乳
27	水	炒り玄米ごはん	ポークビーンズ 磯辺和え かいわれのみそ汁 果物 (オレンジ)	バナナ	ぎょうざの皮ピザ スキムミルク
28	木	ロールパン	南瓜グラタン 温野菜サラダ ほうれん草とコーンのスープ 果物 (キウイ)	お菓子	さつま芋とりんごの蒸し まんじゅう 牛乳
29	金	炒り玄米ごはん	高野豆腐と鶏肉の卵とじ 彩り和え 南瓜のみそ汁 果物 (りんご)	牛乳	じゃこ大豆 ココア
30	土	発芽玄米ごはん	鮭のホイル焼き スパサラ 白菜のみそ汁 果物 (バナナ)	みかん缶	マカロニあべかわ 牛乳

できた数だけ花びらの
色を塗ってみよう

できることが増えましたね

- ①食事の前に手を洗うことができた
- ②食事の準備や片付けを手伝うことができた
- ③「いただきます」「ごちそうさま」を言えた
- ④姿勢を正しく食べることができた
- ⑤スプーンや箸を正しく使うことができた
- ⑥よく噛んで、味わって食べることができた
- ⑦毎日、赤・黄・緑の食品群をバランスよく食べた
- ⑧3食決まった時間に食事を食べた
- ⑨朝食を食べて元気に保育園へ行った
- ⑩みんなで楽しく食べた

全部の花びらの色が塗れるように頑張りましょう



ナリハチを食べて
春を感じよう

菜の花は、春に出回る食材の一つで、森のほいくえんの給食でも3月8日に菜の花ごはんを提供します♪菜の花には、ビタミン類や食物繊維が多く含まれており、風邪予防や便秘予防に効果があります。子どもたちには、苦を感じる菜の花も肉と一緒に炒めたり、子どもたちが好きなツナマヨネーズと和えたりすると食べやすく、黄色い花が可愛らしい菜の花♪主食、主菜、副菜と大活躍します!!「春」の味として、食卓に登場させてみてはいかがでしょうか?

