

3月 給食だよ!

の日は、3歳以上児も主食はいりません

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 副 食 | 3歳未満児のみ | 午後のおやつ |
|----|----|-----------------|---------------------------------------|----------|-----------------|
| 2 | 月 | 牛乳 こめ棒くん | すき焼き風煮 キャベツのゆかり和え 大根のみそ汁 | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 3 | 火 | 牛乳 せんべい | おひなさま寿司 鮭の照り焼き 塩きゅうり パナナ すまし汁 | おひなさまちらし | ジュア ひなあられ |
| 4 | 水 | 牛乳 胚芽クッキー | タンドリーチキン フレンチサラダ なめこのみそ汁 | ごはん | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| 5 | 木 | ヨーグルト | 赤魚の竜田揚げ もやしのナムル コーンのスープ | ごはん | 牛乳 ジャムサンド ☆ |
| 6 | 金 | 牛乳 クラッカー | マーボー豆腐 フライドポテト パイン缶 中華スープ | ごはん | 牛乳 ミニのりすけ |
| 7 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 9 | 月 | 牛乳 さくさくボーロ | さばの味噌煮 コーン入りおひたし かぶのスープ | ごはん | 牛乳 ラスク |
| 10 | 火 | 牛乳 カルシウムおかき | 名水ポークの生姜焼き かぼちゃサラダ もやしのみそ汁 | ごはん | 牛乳 じゃこピザ ☆ |
| 11 | 水 | 牛乳 野菜ビスケット | ミートスパゲッティ 塩きゅうり ポトフ風スープ | ごはん | 牛乳 たこ焼き |
| 12 | 木 | 牛乳 せんべい | ポークカレー チキンナゲット パインサラダ お茶 | ごはん | 牛乳 かりんとう |
| 13 | 金 | 牛乳 カルテツウエハース | ささみフライ ブロッコリーサラダ ワンタンスープ | ごはん | 牛乳 いなきびクッキー |
| 14 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 16 | 月 | 牛乳 せんべい | ちくわのカレー揚げ 切干大根とほうれん草のごま和え 春雨のスープ | ごはん | 牛乳 マカロニあべかわ ☆ |
| 17 | 火 | 牛乳 こめ棒くん | 五目ラーメン 鶏肉のから揚げ こりこりきゅうり ーロゼリー | ごはん | 牛乳 せんべい |
| 18 | 水 | 牛乳 せんべい | 焼き豚チャーハン ポークシュウマイ ブロッコリー いちご キャベツのスープ | チャーハン | 牛乳 とどやき |
| 19 | 木 | 牛乳 おかき | 高野豆腐フライ 春雨の中華和え すり身汁 | ごはん | 牛乳 ばたもち |
| 20 | 祝 | | 春分の日 | | |
| 21 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ハンバーグ チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 23 | 月 | 牛乳 さくふわせんべい | 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンのシチュー | ごはん | 牛乳 芋棒 |
| 24 | 火 | 牛乳 せんべい | 鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草のナムル 豚汁 | ごはん | 牛乳 ヨーグルトケーキ ☆ |
| 25 | 水 | 牛乳 ビスケット | 酢豚 ブロッコリー パイン缶 白菜のスープ | ごはん | 牛乳 こめ棒くん |
| 26 | 木 | ヨーグルト | ビーフソテー ウインナー 塩きゅうり のっぺい汁 | ごはん | 牛乳 クラッカー |
| 27 | 金 | 牛乳 さくつとあられ | ハンバーグ グリーンポテト ミニマト ほうれん草のスープ | ごはん | お祝いデザート |
| 28 | 土 | お茶 菓子 | カレーライス ミートボール チーズ 果物 お茶 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 30 | 月 | 牛乳 野菜ビスケット | 五目焼きそば 肉団子 オレンジ 豆腐のスープ | ごはん | 牛乳 鉄サブレ |
| 31 | 火 | 牛乳 胚芽クッキー | 鶏肉のパンパンジー焼き ひじきのさっぱり和え わかめと玉ねぎのみそ汁 | ごはん | 牛乳 せんべい |

5歳児
リクエストメニュー

※都合により献立を変更することがあります。 18日は、命ありがとうパパ・ママデイメニューです。 ☆印は手作りおやつです。

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じますね。この1年間給食時間を各自振り返ってみると、苦手なものが食べられるようになったり、時間内に食べ終えられるようになったり等、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。給食を通して、いろいろな食材や料理に子供たちが触れ、少しでも「食」に興味・関心をもってくれたらいいなと思います。

3月17日は

リクエストメニュー

1年に1度みんなの好きなものが
つまった給食です。
毎年、市内各保育所で選ばれる
メニューはそれぞれ違いますが、
今年はどんなメニューがみんなの
思い出に残っていて選ばれるのか
楽しみです。
ぜひご自宅で「今日のメニュー
は何をリクエストしたの?」と聞
いてみてください。

1年間の食事を振り返って
みましょう!

- 4月から比べて、苦手な食べ物を1つでも克服できましたか?ー口だけでも挑戦できたら100点満点!
- 食事の前に手をきれいに洗うことができましたか?
- よく噛んで食べましたか?
- 早寝、早起きして朝ごはんを食べられましたか?
- お友達や家族と楽しく食べることはできましたか?
- スプーンやお箸を上手に使うことができましたか?

“今月の旬の食材”
「キャベツ」

キャベツは1年中楽しめる食材ですが、そろそろ春キャベツが店頭に並び始めるころです。

春キャベツは水分を多く含み柔らかいのでサラダなどの主食がおすす
めです。

キャベツに含まれるビタミンU
(キャベジン)は、胃の粘膜を再
生・強化してくれるので脂っこい
ものを食べる際には、ぜひ千切りキャ
ベツを添えてあげてくださいね。