

3月予定献立表



	月	火	水	木	金	土
副食	2 ・豆腐のドライカレー風 ・みそドレッシングサラダ ・コンソメスープ ・りんご	3 ひなまつり誕生会 ・ちらし寿司 ・魚の照り焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花のすまし汁・いちご	4 ・かに玉 ・もやしのナムル ・きのこスープ ・キウイフルーツ	5 ・チキンナゲット ・めかぶの和え物 ・すまし汁 ・ミニトマト	6 ・豚肉の野菜巻き ・大根サラダ ・もやしのみそ汁 ・いよかん	7 ・厚揚げの甘辛煮 ・青菜としめじのお浸し ・豆腐のみそ汁 ・オレンジ
おやつ	◎ ココアゼリー ・ビスケット	・ケーキ  ・牛乳	・チーズポテト ・牛乳	・フルーツポンチ	・人参バターケーキ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ちらし寿司	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	9 ・ベーコンエッグ ・若布サラダ ・かぶのみそ汁 ・バナナ	10 ・小魚と大豆の炒り煮 ・南瓜の含め煮 ・利休和え ・豚汁・りんご	11 ・中華風ローストチキン ・親子サラダ ◎ 五目ラーメン ・キウイフルーツ	12 お別れ会 ◎ お楽しみバイキング 	13 ・肉豆腐 ・アスパラサラダ ・豆麩のみそ汁 ・いよかん	14 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	◎ フレンチトースト ・牛乳	・なべ焼き ・牛乳	・大学芋 ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	◎ クッキー ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・お楽しみバイキング	・ごはん	
副食	16 ・炒り鶏 ・胡瓜と春雨の和え物 ・小松菜と油揚げのみそ汁 ・りんご	17 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・しめたま汁 ・バナナ	18 ・茹で卵のミートソースがけ ・ジャーマンポテト ・ささみスープ ・キウイフルーツ	19 ・竹輪の三色揚げ ・切干サラダ ・凍り豆腐のみそ汁 ・ミニトマト	20 春分の日 	
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	◎ パンナコッタ ・クラッカー	◎ もちもちポンドーナツ ・牛乳	・ぼたもち ・麦茶		21 ・五目納豆 ・にらと挽肉の卵とじ ・玉葱と若布のみそ汁 ・グレープフルーツ
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ひじきごはん		・ごはん
副食	23 ・鯖のみそ煮 ・豚肉とピーマンの炒め物 ◎ 五目うどん ・キウイフルーツ	24 ◎ エビグラタン ・大豆サラダ ・じゃが芋とキャベツのみそ汁 ・いちご	25 ◎ ハンバーグ ・青菜のソテー ・南瓜のポターージュ ・オレンジ	26 修了式 ◎ カレー ◎ スパゲッティサラダ ◎ 卵スープ ・ミニトマト	27 卒園式 ・お祝い品 	28 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・バナナケーキ ・牛乳	◎ メロンパン風ラスク ・牛乳	◎ しょうゆ団子 ・牛乳	・お祝いクレープ		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん		
副食	30 手作り弁当の日 ・牛乳 	31 手作り弁当の日 ・牛乳 	1年間 ありがとうございました 			
おやつ						
未満児主食						

～ 今月の予定平均栄養摂取量 ～

	未満児	以上児
エネルギー	582 kcal	482 kcal
たんぱく質	20.7 g	19.7 g
脂 肪	20.7 g	21.0 g

※以上児は家庭から持参するごはんの栄養量は含まれていません



早いもので、今年度も残すところ1ヶ月となりました。徐々に気温が上がり日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れも感じられるようになってきました。子どもたちは、1年間さまざまな行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出もできたことでしょう。給食を自ら食べようとする姿や美味しそうに食べる姿など、給食を通して成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思うと同時に、コミュニケーションの大切さも感じました。これからも『安心安全でおいしい給食づくり』を心がけ、多くの献立を通して、子どもたちの成長のお手伝いができたら…と思います。3月は今年度の締めくくり、1年間の食生活を、振り返ってみましょう。

1年間を振り返ってみましょう

食事やおやつの前に しっかり手洗いをする ことができた <input type="checkbox"/>	心をこめて、 あいさつすることが できた <input type="checkbox"/>	食器や箸を正しく 持って食べることが できた <input type="checkbox"/>	正しい姿勢で 食べることができた <input type="checkbox"/>
よく噛んで、味わって 食べるのができた <input type="checkbox"/>	楽しく食事をすること ができた <input type="checkbox"/>	ごはん、おかず、汁物 を交互に食べ進める ことができた <input type="checkbox"/>	食事の準備や 片づけを手伝うこと ができた <input type="checkbox"/>
好き嫌いせず、 残さず食べることが できた <input type="checkbox"/>	三食は決まった時間 にバランスよく食べ ることができた <input type="checkbox"/>	いくつかできたかな？ チェック <input checked="" type="checkbox"/> してみましょう 	

1年間の食事を振り返りましょう
この1年を通して、どれだけの旬の食材を味わえたでしょうか？春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、胡瓜にトマト。秋には栗にさんま、さつま芋、冬は白菜に大根・・・子どもたちが園で育て収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみてください。

ひなまつり

3月3日はひなまつり。「桃の節句」や「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひな人形を飾る風習は室町時代頃に始まり、一般に広まったのは明治時代以降と言われています。それまでは、紙の人形を川に流し、厄払いをしていたとされています。ひなまつりに作られる行事食には、はまぐりのお吸い物やちらし寿司などがあります。また、ひし餅やひなあられ、白酒をひな人形にお供える風習があります。

卒園する ぞうくみのみどりバッチさん

園で過ごすのも残り1ヶ月となりました。給食を通してみなさんの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらうことができました。今月のみどりバッチさんがもう一度食べたいリクエストメニューを取り入れています。◎のマークがリクエストメニューです。心を込めて作りしたいと思います。