

# 3月給食予定献立表



米崎保育園

以上児	1		2		3 ひなまつり誕生会		4	
副食	[今月の予定平均給与栄養量] ・エネルギー 459kcal ・たんぱく質 18.8g ・脂質 22.2g		・シチュー ・ウィンナーソテー ・マカロニサラダ ・ミニトマト		・中華ローストチキン ・コーンとポテトのサラダ ・五目ラーメン ・キウイフルーツ		・ちらし寿司 ・ぶりの照り焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁・いちご	
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳		・ホットケーキ ・牛乳		・ケーキ ・牛乳		斜線	
	6		7		8		9	
副食	・ハンバーグ ・マッシュポテト ・人参グラッセ ・にら玉汁・ミニトマト		・南瓜グラタン ・シーザーサラダ ・小松菜と油揚げの味噌汁 ・りんご		・マーボー豆腐 ・ごまもやし ・かぶの味噌汁 ・いよかん		・さばの塩焼き ・白和え ・五目うどん ・バナナ	
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳		・カルピスゼリー ・ビスケット		・しょうゆ団子 ・牛乳		・りんごケーキ ・牛乳	
	10 お別れ会		11		12		13	
副食	おたのしみ給食		手作り弁当の日 ・牛乳		斜線		斜線	
おやつ	・ストロベリータルト ・牛乳		斜線		斜線		斜線	
	14		15		16		17	
副食	・生姜焼 ・春雨酢物 ・大根汁 ・いちご		・ハムカツ ・りんごサラダ ・ミネストローネ ・いよかん		・小魚と大豆のからめ煮 ・利久和え・南瓜含め煮 ・すいとん汁 ・キウイフルーツ		・赤魚の煮付 ・ひじきの炒り煮 ・豚汁 ・りんご	
おやつ	・ココアゼリー ・せんべい		・スイートポテト ・牛乳		・オートミールクッキー ・牛乳		・豆腐のごまだれ団子 ・牛乳	
	20		21 春分の日		22		23	
副食	・炒り豆腐 ・ひじきサラダ ・はんぺんのすまし汁 ・キウイフルーツ		斜線		・ピーマンの肉詰め煮 ・若布サラダ ・凍豆腐の清汁 ・いよかん		・チキンナゲット ・コーンサラダ ・ふのりの味噌汁 ・いちご	
おやつ	・ホットドッグ ・牛乳		斜線		・ドーナツ ・牛乳		・レアチーズ ・クラッカー ・クッキー ・牛乳	
	24		25		26		27	
副食	・あぶたま ・深山和え ・白菜と人参の味噌汁 ・りんご		・はんぺんのチーズ焼き ・玉葱とベーコンのカレー炒め ・牛乳 ・ミニトマト		斜線		斜線	
おやつ	斜線		斜線		斜線		斜線	
	28 卒園式		29		30		31	
副食	・カレー ・ツナサラダ ・コンソメスープ ・キウイフルーツ		斜線		斜線		斜線	
おやつ	・ヨーグルト ・せんべい		斜線		斜線		斜線	

今月のレシピ紹介 / リクエストメニューより

- \* 南瓜グラタン
- \* チキンナゲット

ホームページに掲載しますので、ご覧ください。

☆ 今月はリクエスト給食を行います ☆

5歳児を中心に「また食べたい」と思う給食メニューを聞いて献立に取り入れました。リクエストメニューには♥マークが付いています。お別れ会でもリクエストメニューを取り入れた給食を予定しています。

1年間の食事を振り返りましょう  
～ できるようになったことは何かな? ～

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片付けを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食を欠かさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう!

新年度に向けて

**栄養バランスを考えた食事を心がけましょう**

体は食べることで食べ物からエネルギーや栄養素を摂り入れています。エネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。含まれる栄養素の割合は食べ物によってさまざまですが、「〇〇を食べたら必ず背が伸びる」というような魔法の栄養素や完璧な食べ物はありません。そのため、いろいろな食べ物を食べる事が大切です。

**栄養バランスのとれた食事の習慣をつけることは、子どもが大人になってからの健康維持に大きく役立ちます。**

一日三回の食事を大切に、今一度食生活を見直し、生活リズムを整えて、新年度を迎えましょう。

早いもので今年度も終わりに近づきました。苦手な食べ物も頑張って食べようとしている姿が見られたり、たくさんおかわりをしたり、1年間よく食べて元気いっぱいにごちそうさまでした。日々の子どもの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。

給食担当

ありがとうごさいました