

3月給食予定献立表



米崎保育園

未満児	1		2	3 ひなまつり誕生会	4	
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん		牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい	牛乳・せんべい/ごはん	
副食	・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	・じゃが芋のそぼろ煮 ・ポパイサラダ ・キャベツの味噌汁 ・バナナ	
おやつ	・ごまポッキー ・牛乳		・ホットケーキ ・牛乳	・ケーキ ・牛乳		
	6	7	8	9	10 お別れ会	
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	ヤクルト・せんべい	
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	おたのしみ給食	手作り弁当の日 ・牛乳
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	・ストロベリータルト ・牛乳	
	13	14	15	16	17	
午前おやつ/主食	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	
副食	・巣ごもり玉子 ・切干サラダ ・南瓜ポタージュ ・グレープフルーツ	・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	・焼きビーフン ・小松菜のごま和え ・しめじの味噌汁 ・バナナ
おやつ	・ピザトースト ・牛乳	♥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	24	
午前おやつ/主食	ヤクルト・せんべい/ごはん		豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん	
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		♥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	・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 ・豆腐の味噌汁 ・ミニトマト
おやつ	♥ホットドッグ ・牛乳		♥ドーナツ ・牛乳	・レアチーズ ・クラッカー	♥クッキー ・牛乳	
	27 修了式	28 卒園式				
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん		☆ 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。			
副食	・カレー ・ツナサラダ ♥コンソメスープ ・キウイフルーツ					
おやつ	・ヨーグルト ・せんべい					

ひなまつり 3月3日はひなまつり。「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の節句として祝われています。

○ひなあられ○ 桃、緑、黄、白の4色でそれぞれ四季を表していると言われ、1年の四季を通して健康でいられますようにという願いが込められています。

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ことが大切です。

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や、お口いっぱい食べ物を入れて「モグモグ」している様子が見られたりと、1年間よく食べて元気いっぱいになってきました。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