

3月給食予定献立表



米崎保育園

★ 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。		1 ひなまつり誕生会	2
副 食	◇今月の予定平均給与栄養量◇ ＜未満児＞ ＜以上児＞ ○エネルギー 551kcal 467kcal ○たんぱく質 20.5g 19.6g ○脂 質 20.6g 21.4g	・ちらし寿司 ・鶏味噌焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご ・ひなゼリー	・厚揚げの甘から煮 ・野菜炒め ・豆麴の味噌汁（以上児・牛乳） ・バナナ
未満児主食			ごはん
おやつ		・ケーキ ・牛乳	
	4	5	6 ほかほかごはんの日
副 食	・凍豆腐の玉子とし ・豚肉とピーマン炒め ♥五目うどん ・いよかん	♥いが蒸し ・若布の酢味噌和え ・じゃが芋の味噌汁 ・りんご	・ポテトオムレツ ・ごまドレッシングサラダ ・味噌けんちん汁 ・バナナ
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・人参バターケーキ ・牛乳	♥レアチーズ ・クラッカー	・しょうゆ団子 ・牛乳
	11	12	13 ほかほかごはんの日
副 食	・筑前煮 ・小松菜のピーナッツ和え ・若布の味噌汁 ・いよかん	・ミートローフ ・大根サラダ ♥ラーメンかき玉汁 ・キウイフルーツ	♥さばのホイル焼き ♥ひじきの炒り煮 ♥すいとん汁 ・りんご
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	・豆銀糖 ・牛乳	・バナナカスタード ・クラッカー	・フライドポテト ・牛乳
	18	19	20 春分の日
副 食	♥あぶたま ・ブロッコリーのお浸し ♥豚汁 ・キウイフルーツ	♥春巻 ・もやし中華和え ・にら玉汁 ・バナナ	
未満児主食	ごはん	ごはん	ごはん
おやつ	♥ドーナツ ・牛乳	・スイートポテト ・牛乳	♥エビグラタン ・南瓜サラダ ・ほうれん草の味噌汁 ・ミニトマト
	25 修了式	26 卒園式	21
副 食	♥カレー ・スパゲティサラダ ・はんぺんスープ ・いちご		・ハンバーグ ・人参グラッセ ・粉ふき芋 ・五目スープ ・いよかん
未満児主食	ごはん		ごはん
おやつ	・ヨーグルト ・せんべい		♥玉子サンド ・牛乳
			22
			23

★ 1年間の食事を振り返りましょう ★

子どもたち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、ご家庭での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。
- ☐ よい姿勢で食べることができた。
- ☐ スプーンや箸を上手に使うことができた。
- ☐ よく噛んで食べることができた。
- ☐ 家族みんなで楽しく食べることができた。
- ☐ 三食は決まった時間に食べることができた。
- ☐ 朝食を食べて、登園することができた。
- ☐ 主食、主菜、副菜、汁物のそろった食事をした。

7つ以上にチェックができるように頑張りましょう！



早いもので今年度も終わりに近づきました。苦手な食べ物を頑張って残さずに食べたり、たくさんおかわりもして、1年間元気いっぱいにご過ごしてきました。日々の子どもたち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



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。

