

給食だより

3月号

令和6年3月1日
みずはしこども園



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。

お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、お子さんが楽しく食事ができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

1年間の振り返りチェック!

1年間の食事の時間を振り返って、できたことには口には○をつけましょう。いくつ○がつけられるかな?

★今月の目標★

1年間の食事を振り返りましょう

すききらいせず、
たべることができた。

あさごはんを まいにち
たべることができた。

たべるまえに、きちんと
てあらいができた。

よくかんで たべることが
できた。

「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつができた。

しょくじの じゅんびや
あとかたづけなどの
おてつだいができた。

○のかずが6こ
たいへんよくできました!



このちょうしで、
これからも
がんばろう!

○のかずが5~3こ
よくできました!



あと
もうすこし!

○のかずが2~0こ
もうひとがんばり!



できることから、
すこしずつ
はじめよう!

<献立紹介>

なばなの和風スパゲッティ ~4人分~



なばなの旬は
1~3月です!

(材料)		
・ベーコン 2枚	A	・スパゲッティ 350g
・たまねぎ 1/2個		・コンソメスープの素 小さじ1/2
・なばな 1/2束		・しょうゆ 小さじ1
・しめじ 1/3パック		・塩 適量
・油 適量		・こしょう 少々

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、なばなは2~3cmの大きさに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② スパゲッティをゆでて、ザルに取る。
- ③ フライパンに油をひいて、①を入れて炒める。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、Aを入れて全体がなじんだら火から下ろす。

3月3日は「ひなまつり」

おひなさまに飾られる「ひしもち」は、上から「桃・白・緑」の3色です。桃色は「厄除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しています。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。3月は青森県の『せんべい汁』を取り入れています。



3月のランチメニュー

◇は食育の日の献立です。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
1	金	かぼちゃポーロ牛乳	散らし寿司 さんまのオレンジ煮 なめこのみそ汁 三色花ゼリー	アンパンマンソフトせんべい牛乳	アンパンマンソフトせんべい牛乳
2	土	おこさませんべい牛乳	すこやかロール ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	しろえび小判オレンジジュース	しろえび小判オレンジジュース
4	月	たべっこBABY牛乳	ごはん 揚げだし豆腐 ポイルウインナー ゆかり和え	ふかし芋牛乳	ふかし芋牛乳
5	火	チーズスティック牛乳	ごはん 厚焼卵 水菜のごまだれ おでん	こめせんべい牛乳	野菜かりんとう牛乳
6	水	かぼちゃせんべい牛乳	カレーライス ブロッコリーのごまだれ トマト	コーンのおほしさま牛乳	コーンのおほしさま牛乳
7	木	バナナクッキー牛乳	食パン ポークチャップ ブロッコリー 春キャベツのコンソメ煮	Caせんべいココアミルク	Caせんべいココアミルク
8	金	やわらかおかき(青のり味)牛乳	ごはん 鮭の塩こうじ焼き もやししょうゆ和え トマト かぼちゃのうま煮	マリービスケット野菜生活	マリービスケット野菜生活
9	土	ハイハイン牛乳	すこやかロール りんごジャム 棒チーズ 牛乳	サラダせんべいグレープジュース	サラダせんべいグレープジュース
11	月	のりものビスケット牛乳	ごはん 魚のカレー揚げ チンゲンサイ 厚揚げチャンプルー	フルーツカクテル お茶	フルーツカクテル お茶
12	火	パンプキンせんべい牛乳	わかめうどん ごまちくわ キャベツのみそ和え トマト	おからケーキ牛乳	おからケーキ牛乳
13	水	白い風船(ミルク)牛乳	青菜ごはん 豚肉のみそ焼き 小松菜ひたし 中華スープ	水族館のなかまたち牛乳	水族館のなかまたち一粒チーズ牛乳
14	木	アンパンマンふんわりコーン牛乳	ごはん 千草焼き いそ和え 肉じゃが	ひとくちしょうゆせんべい牛乳	ひとくちしょうゆせんべい牛乳
15	金	ソースせんべい牛乳	★赤飯 えびフライ コーン和え 具だくさんみそ汁 パナナ	ブルーベリークレープ 気になる野菜	ブルーベリークレープ 気になる野菜
16	土	小魚家族牛乳	すこやかロール みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	カルシウムせんべいりんごジュース	カルシウムせんべいりんごジュース
18	月	おやさいナック(ほうれん草)牛乳	ごはん 鶏肉のマスタード焼き そえ野菜 高野豆腐含煮	源氏パイ牛乳	源氏パイ牛乳
19	火	えだまめビスケット牛乳	ごはん 鮭のソース焼き かぼちゃフライ ◇せんべい汁	ももタルト牛乳	ももタルト牛乳
21	木	アスパラガスビスケット牛乳	ごはん 豚肉のガーリック炒め 白菜漬 じゃがいものつや煮	いちごのお祝いケーキ牛乳	いちごのお祝いケーキ牛乳
22	金	おこめリング牛乳	ごはん 魚のレモンみそ焼き ほうれんそうひたし さといもの中華煮	うす焼きせんべいココアミルク	うす焼きせんべいココアミルク
23	土	卒園式			
25	月	さくふわせんべい牛乳	ごはん えびと豆腐のうま煮 ひじきギョーザ チンゲンサイひたし	ヨーグルト お茶	ヨーグルト お茶
26	火	にんじんせんべい牛乳	食パン オムレツドレッシングサラダ パンプキンポタージュ	肉まん牛乳	肉まん かみかみ昆布牛乳
27	水	ポーロ牛乳	ゆかりごはん 焼肉 トマト 関東煮	カリボテ牛乳	カリボテ牛乳
28	木	まあるいクラッカー牛乳	なばなの和風スパゲティ 鮭の照り焼き ゆでキャベツ ミニパン缶	やわらかおかき(きな粉味)牛乳	やわらかおかき(きな粉味)牛乳
29	金	ムーンライト牛乳	ごはん 鶏肉のみそマヨネーズ焼き 甘酢和え れんこんの土佐煮	たべっこおやさい豆乳飲料	カルシウムせんべい(ごま)豆乳飲料
30	土	野菜家族牛乳	すこやかロール りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	じゃこ気分グレープジュース	じゃこ気分グレープジュース