



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○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。



しよくじの 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	・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

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。

愛和こども園

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	ケーキ りんごジュース	ケーキ りんごジュース
2	土	おこさませんべい 牛乳	★食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サラダせんべい オレンジジュース	サラダせんべい オレンジジュース
4	月	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
5	火	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
6	水	バナナクッキー 牛乳	ごはんポークチャップ ブロッコリー 春キャベツのコンソメ煮	Caせんべい(うま塩味) 牛乳	Caせんべい(うま塩味) 牛乳
7	木	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
8	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	水族館のなかまたち お茶	水族館のなかまたち 一粒チーズ お茶
9	土	ハイハイ牛乳	★食パン りんごジャム 棒チーズ 牛乳	ハッピーターン グレープジュース	ハッピーターン グレープジュース
11	月	おやさいスナック(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	クラッカー 牛乳	クラッカー 牛乳
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	ブルーベリークレープ 牛乳	ブルーベリークレープ 牛乳
14	木	アンパンマンふんわりコーン 牛乳	ごはん 干草焼き 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	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
16	土	小魚家族 牛乳	★食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	アンパンマンあげせん りんごジュース	アンパンマンあげせん りんごジュース
18	月	たべっこおやさい 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	アンパンマンソフトせん牛乳	アンパンマンソフトせん牛乳
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	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 きになる野菜	コーンのおほしさま きになる野菜
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	* そつえんしき *			
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	ごはん 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 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) かみかみ昆布 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	カルシウムせんべい(ごま) 豆乳飲料	カルシウムせんべい(ごま) 豆乳飲料
30	土	ぼたぼた焼 牛乳	★食パン りんごジャム 魚肉ソーセージ 牛乳	サッポロポテト グレープジュース	サッポロポテト グレープジュース