

3月こども園献立予定表

吉名こども園



成長のよろこび！何でも食べる元気な子になろう



	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	どようび 土曜日
	<p>*3歳未満児は、9時30分に牛乳とお菓子か果物があり、昼食にごはんがあります。</p> <p>*午後のおやつは、変更になることがあります。</p> <p>*ひな祭りの日とお別れ会の日は、お弁当は要りません。</p> <p>*  がついている日はスプーンを持参してください。</p> <p>*オリジナル給食の日は、ゆりぐみが考えた献立です。</p> <p>3色レンジャーが揃うように友だちと相談して決めました。</p>					
	 <p>旬の食材</p>					
ぎょうじ 行事	2	3 ひな祭り・誕生会	4	5	6	7
きゅうしよく 給食	れんこんハンバーグ ぼてとさらだ ポテトサラダ くだもの	ちらし寿司 とりにや 鶏の照り焼き ほいるやさい ボイル野菜 わふう 和風わかめスープ くだもの	くりーむしちゅー クリームシチュー あおな 青菜のふりかけ くだもの	だいず ごもくに 大豆の五目煮 こまつな 小松菜と きほ だいこん 切り干し大根の ずあ ごま酢和え くだもの	さかな ふらい 魚のフライ たるたるそーす タルタルソース どれっしんぐ ドレッシング つなさらだ ツナサラダ くだもの	かれー カレーうどん あまずあ 甘酢和え くだもの
ごご 午後 おやつ	こーんふれーくみるく コーンフレークミルク	にゅうさんきんいんりよう 乳酸菌飲料 ひなあられ	ぎゅうにゅう 牛乳 きなこパン	すきむみるく スキムミルク ちーずけーき チーズケーキ	すきむみるく スキムミルク みずない 水菜入りおにぎり	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	9	10	11	12	13 *お別れ会*	14
きゅうしよく 給食	きっか 菊花しゅうまい ひじきの まよねーずあ マヨネーズ和え くだもの	さかな か 魚の変わり さいきょうや 西京焼き しおこんぶ なむる 塩昆布のナムル すまし汁 くだもの	あつあ にく に 厚揚げの肉みそ煮 きほ だいこん 切り干し大根の かれーふうみ カレー風味 くだもの	ごもくちゅうか 五目中華そば じゃがいもの かわりあえ 変わり和え くだもの	ちきんらいす チキンライス えびふらい エビフライ やさい ボイル野菜 じゃーまんぼてと ジャーマンポテト すーぶ スープ くだもの	おやこに 親子煮 こまつな 小松菜と びーんず ビーンズのサラダ くだもの
ごご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク だいこん 大根もち	すきむみるく スキムミルク びざとーすと ピザトースト	すきむみるく スキムミルク くらっかーさんど クラッカーサンド	ぎゅうにゅう 牛乳 こめこ 米粉100%蒸しパン	すきむみるく スキムミルク しよくれんじゃーや 3色レンジャー焼き菓子	すきむみるく スキムミルク おかし

かぞく たの しょくじ



家族そろって楽しい食事を!



家族でいっしょに食卓を囲むことを「共食」と言います。「共食」には、子どもを心身ともに健康に育てるための大きな力があります。こども園ではお友達と楽しそうに食べています。おうちでも「共食」の時間をできるだけ多くつくってくださいね。

① 食事の楽しい会話は、家族とのコミュニケーションを深め、精神の安定をまねきます。



② 食事のマナーや、食べ物を大切にする心を教える事ができます。



③ おいしそうに食べる人を見ることや、「おいしいね」の言葉で、食べ物に対する興味が高まります。





よくかんで あじわって食べよう!

	げつようび 月曜日	かようび 火曜日	すいようび 水曜日	もくようび 木曜日	きんようび 金曜日	とようび 土曜日
ぎょうじ 行事	16	17 オリジナル給食	18	19	20 春分の日	21
きゅうしょく 給食	さばのみそ煮 (未:白身魚のみそ煮) ぶろっこりー プロッコリーの ごま和え わふうみねすとろーね 和風ミネストローネ くだもの	かつかれー カツカレー ひじきの ごまマヨネーズ くだもの	やさい うまに 野菜の旨煮 あさづ 浅漬け くだもの	とり からあ 鶏の唐揚げ ぼいるきゃべつ ポイルキャベツ こんさい しる 根菜みそ汁 くだもの		みーとそーす ミートソース すばけてい スパゲティ こ 粉ふきいも くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク ちりめん チーズおにぎり	くだもの よーぐると 果物のヨーグルトかけ	ぎゅうにゅう 牛乳 ういんなーさんど ウインナーサンド	かるびすぜりー カルピスゼリー		すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	23	24 そつえんしき 卒園式	25 ごうにんていしゅうりょうしき 1号認定修了式	26	27	28
きゅうしょく 給食	ふあんらーたん ファンラタン とりればー 鶏レバーのしぐれ煮 ほてとちつぶす ポテトチップス くだもの	えいようあ 栄養揚げ みそドレッシング さらだ サラダ くだもの	かんとうに 関東煮 な はなあ 菜の花和え くだもの	さかな につ 魚の煮付け ゆかり和え さつま汁 くだもの	ほ だいこん 干し大根と ひじきの炒め煮 まかろにさらだ マカロニサラダ くだもの	や びーふん 焼きビーフン じゃがいもの あまずあ 甘酢和え くだもの
ご 午後 おやつ	すきむみるく スキムミルク おからと ココア ケーキ ココアのケーキ	すきむみるく スキムミルク べいくとほてと ベイクドポテト	ぎゅうにゅう 牛乳 あつふるばい アップルパイ	すきむみるく スキムミルク ふれんちとーすと フレンチトースト	すきむみるく どうふ スキムミルク 豆腐の ころころどーなつ コロコロドーナツ	すきむみるく スキムミルク おかし
ぎょうじ 行事	30	31				
きゅうしょく 給食	とうふぐらたん 豆腐グラタン じゃこさらだ じゃこサラダ くだもの	にく 肉じゃが だいこん 大根なます くだもの				
ご 午後 おやつ	ぎゅうにゅう 牛乳 かれーまふいん カレーマフィン	よーぐると ヨーグルト				

*3歳以上児のエネルギー量には主食は入っていません。

	3歳以上児	3歳未満児
栄養量	エネルギー量 (kcal)	
3月予定平均	408kcal	491kcal
目標量	400kcal	500kcal



たんにんのせんせいからのことば

・ゆりぐみになったころは、おしゃべりにおちゅうになって、
・たべおわるまでにじかんがかかっていたこともあったね。
・でも、すこしずつ、にがてなものもすすんでたべられるよ
・うになってきたね。

・そして、とけいをみながらたべられるようにもなってきた
・ね。

これがすき!というきゅうしょくにも、いっぱいであえてう
れしいね。

よしながくえんにいっても、しっかりたべて、げんきにすご
して、おおきくなってね☆

料理名 おからとココアのケーキ

こどもたちに人気のメニューを紹介します

食品名	分量(4人分) g	下処理	作り方
卵	52(1個)	割りほぐす	①ボウルに有塩バター・サラダ油・三温糖を合わせて混ぜる。 ②①に卵を加えて、混ぜる。 ③②に薄力粉・純ココア・ベーキングパウダー・おからを加えて更に混ぜる。 ④③を天板に流して、オーブン170℃で20分くらい焼き、冷めてから好みの形に切る。
三温糖	44(大5弱)	合わせて 粉ふるいで振る	
薄力粉	26(大3弱)		
純ココア	6(大1)	常温に戻し溶かす	
ベーキングパウダー	1.6(小0.4)		
有塩バター	16(大1.4)		
サラダ油	5.6(小1.4)		
おから	52		