

# 令和7年 3月 給食だより

早いもので、今年度最後の月となりました。園での給食を通して、子ども達の食への興味や関心、習慣など、成長が見られる事と思います。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる日々に、成長した姿を感じる事が出来嬉しく思います。

## 給食目標

＜朝ごはんをしっかり食べ、元気な体を作る＞  
眠った体を起こすために、まず朝ごはんを  
しっかり食べましょう。

## 「朝ごはんは3つの目覚まし」

### ①体の目覚まし

朝食を取ると、すぐに体温が上がり、体が目覚めます。

### ②お腹の目覚まし

食べ物が体に入る事で消化器系が刺激を受け、排便が促され、スッキリ快腸！

### ③脳の目覚まし

脳のエネルギーのもととなるブドウ糖は朝には空っぽの状態。朝食でしっかり補給して、仕事や勉強の効率アップ！

どんな朝ごはんを取ればいいのでしょうか？

### 主食(ごはん、パン、麺類など)

主食には炭水化物が多く、ブドウ糖を取ることが出来る。(脳の目覚まし)

### 主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

主菜に多いたんぱく質は睡眠中に下がった体温をあげる効果が高い。(体の目覚まし)

### 副菜(野菜、芋、海藻、きのこ)

副菜に多い食物繊維はお腹の掃除を行い、消化吸収でお腹が動き胃腸を刺激する為スッキリ排便できる。(お腹の目覚まし)

ひな祭り &  
誕生パーティー  
3月3日(月)

### 〈メニュー〉

ちらし寿司 鶏肉の香味焼き  
菜の花のすまし汁 フルーチェ  
ブロッコリー  
＜3時のおやつ＞  
カルピス ひなあられ

3月15日は卒園 修了式で  
給食はありません。

### ★今月のおすすめメニュー★ (ポテチーズサラダ)

#### 材料

じゃがいも 1個、胡瓜 1本  
人参 1/2本、パイン缶少々、  
プロセスチーズ 20g  
マヨネーズ、塩こしょう  
作り方

- ①じゃがいもを茹でてつぶす。
- ②胡瓜を好みの大きさに切り、塩をして絞っておく。
- ③人参を切り柔らかくなるまで茹でる。
- ④プロセスチーズを1cm角に切る。
- ⑤①～④をボウルに入れ、マヨネーズ、塩こしょうで味を整えて、出来上がり。



## ＜献立表＞



| 日 | 曜  | 副食                          | おやつ                | 未満児 追加分       | 離乳食                                    |
|---|----|-----------------------------|--------------------|---------------|--|
| 土 | 1  | スパゲッティミートソース<br>春キャベツのスープ   | お茶<br>おにぎり         | 牛乳<br>ビスケット   | ごはん スープ<br>なすの煮物<br>キャベツのツナの煮物         |
|   | 29 | みかん缶                        |                    |               |  |
| 火 | 4  | ごはん 魚フライ<br>ポテチーズサラダ        | お茶<br>ぼたもち         | お茶<br>ヨーグルト   | ごはん スープ<br>白身魚とじゃがいもの煮物<br>豆腐と胡瓜の和え物   |
|   | 18 | 豆腐の味噌汁                      |                    |               |  |
| 水 | 5  | ごはん マーボー豆腐<br>ハムときゅうりの胡麻酢和え | 牛乳<br>フライドポテト      | 牛乳<br>せんべい    | ごはん スープ<br>ささみと豆腐の煮物<br>人参と胡瓜の和え物      |
|   | 19 | わかめスープ                      |                    |               |  |
| 金 | 7  | ごはん 鶏肉のきじ焼き<br>白菜とコーンのサラダ   | 牛乳<br>パンプキンマフィン    | 牛乳<br>卵ボーロ    | ごはん スープ<br>白菜とささみの煮物<br>里芋と大根のサラダ      |
|   | 21 | 里芋汁                         |                    |               |  |
| 土 | 8  | ごはん 柳川風煮<br>きゅうりの酢の物昆布和え    | 牛乳<br>チーズ<br>クラッカー | 牛乳<br>ビスケット   | ごはん スープ<br>人参と玉ねぎの煮物<br>キャベツのツナの煮物の和え物 |
|   | 22 | オレンジ                        |                    |               |  |
| 月 | 10 | パン<br>えび入りクリームシチュー          | 10日 お茶 焼きそば        | 牛乳<br>クッキー    | ごはん スープ<br>ささみとじゃがいもの煮物<br>きゃべつと人参の和え物 |
|   | 24 | サクサクサラダ                     | 24日 牛乳 チーズ饅頭       |               |  |
| 火 | 11 | ごはん 魚の味噌煮<br>ほうれん草ともやしのごま和え | 牛乳<br>フルーツサンド      | お茶<br>ヨーグルト   | ごはん スープ<br>白身魚と大根の煮物<br>ほうれん草の和え物      |
|   | 25 | 麩のすまし汁                      |                    |               |  |
| 水 | 12 | ごはん チキン南蛮<br>2色野菜<br>大根の味噌汁 | 牛乳<br>りんご          | 牛乳<br>クッキー    | ごはん スープ<br>ささみとキャベツの煮物<br>大根と玉ねぎの和え物   |
|   | 26 |                             |                    |               |  |
| 木 | 13 | ごはん 魚の塩焼き<br>千切大根の含め煮       | 牛乳<br>13日 クッキー     | 牛乳<br>せんべい    | ごはん スープ<br>ささみと玉ねぎの和え物<br>白菜と人参の和え物    |
|   | 27 | 白菜の味噌汁                      | 27日 パインケーキ         |               |  |
| 金 | 14 | ごはん いり鶏<br>きゅうりの酢の物         | 牛乳<br>ぶどうゼリー       | 牛乳<br>卵ボーロ    | ごはん スープ<br>ささみと里芋の煮物<br>きゅうりと人参の和え物    |
|   | 28 | しめじの味噌汁                     |                    |               |  |
| 月 | 17 | パン<br>ひじき入りハンバーグ            | 牛乳<br>オレンジ         | 牛乳<br>コーンフレーク | ごはん スープ<br>ささみと玉ねぎの煮物<br>ブロッコリーの和え物    |
|   | 31 | 温野菜 コーンスープ                  |                    |               |  |

＜お弁当の日＞ 3月6日 (おやつ)

未満児 牛乳 手作りプリン ポン菓子  
以上児 牛乳 プッチンプリン ポップコーン

〈1組 クッキング〉 3月13日 (おやつ)

1組の子ども達は、自分たちでクッキー作りをします。  
未満児 以上児ともおやつはクッキーです。

\*行事等で献立が変わることがあります。