

3月給食だより

早いもので、一年間の締めくくりの月となりました。
園での給食を通して、子ども達は食への興味や関心、習慣など、成長がみられることと思います。この1年間を振り返り、来年度に活かしていきましょう。

朝ごはんは、3つの目覚まし ～朝ごはん、食べてますか？～

脳(頭)の目覚まし 🐱

脳にエネルギー源が運ばれて集中力アップ。

おなかの目覚まし 🐱

お腹が元気に動き、すっきり排便。気分もすっきりします。

体の目覚まし 🐱

下がっていた体温が上がり、元気に体を動かすことができます。

<旬の野菜>キャベツ

3月頃から見かけるようになる春キャベツ。丸い球体で中は黄緑色、葉の巻きはゆるく、やわらかく甘みが強いのが特徴です。えぐみが少ないのでサラダや浅漬けなどの生食に適しています。外葉は炒め物や汁物、芯はきざんできんぴら風にして丸ごといただけます。

2月&3月 誕生会メニュー



春キャベツのスープ ～4人分～

- ・キャベツ 60g (葉大1枚)
- ・ウインナー 25g (1~2本)
- ・人参 20g (小1/4本)
- ・玉ねぎ 40g (中1/5個)
- ・固形コンソメ 1個
- ・水 500cc

※塩1g (最後に調整、ひとつまみ)

<作り方>

- ①野菜、ウインナーは食べやすい大きさに切る。
- ②鍋に材料すべて入れて煮る。

お弁当の日 13日

曜	日	献立名	3時のおやつ	未満児追加
月	3	ごはん チキン南蛮(タルタルソース)	牛乳	牛乳
	17	二色野菜 大根のみそ汁	りんご	せんべい
	31		クラッカー	
火	4	ごはん 魚のみそ煮	牛乳	ヨーグルト
	18	ほうれん草ともやしのごま和え	フルーツサンド	
		麩のすまし汁		
水	5	パン	お茶	牛乳
	19	えび入りクリームシチュー	焼きそば	クッキー
		サクサクサラダ		
木	6	ごはん 魚の塩焼き	牛乳	牛乳
		千切り大根の含め煮	パインケーキ	せんべい
		白菜のみそ汁		
金	7	ごはん いろ鶏	牛乳	牛乳
	21	きゅうりの酢の物	アップルゼリー	卵ボーロ
		しめじのみそ汁	丸ボーロ	
土		スパゲッティミートソース	牛乳	牛乳
	22	春キャベツのスープ	バナナ	ビスケット
		みかん缶	せんべい	
月	10	ごはん	ミルクココア	牛乳
	24	ひじき入りハンバーグ 温野菜	オレンジ	コーンフレーク
		コーンスープ	おかき	
火	11	ごはん 魚フライ	お茶	ヨーグルト
	25	ポテチーズサラダ	ぼたもち	
		豆腐のみそ汁		
水	12	ごはん マーボー豆腐	牛乳	牛乳
	26	ハムときゅうりのごま酢和え	フライドポテト	せんべい
		わかめスープ		
木		ごはん 魚のアップルソース	お茶	牛乳
	27	添)きゅうり・キャベツ・トマト	フルーツヨーグルト	卵ボーロ
		かきたま汁	ビスケット	
金	14	ごはん 鶏肉のきじ焼き	牛乳	牛乳
	28	白菜とコーンのサラダ	パンキンマフィン	せんべい
		里芋汁		
土	1	ごはん 柳川風煮	牛乳	牛乳
	15	きゅうりの昆布和え	チーズ	ビスコ
	29	オレンジ	クラッカー	

★ 献立は変更になることもあります。
★ 離乳食はその日の献立に応じて作っています。