

3月 給食だよ!

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、成長がみられました。

一年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみてはいかがでしょうか。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かたぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらびつたり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました女の子の幸せを願った行事食です。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。



2月のメニューから「魚のマヨネーズ焼き」を紹介します。

《材料》4名分

魚…4切れ
マヨネーズ…大さじ3 卵…1個
青のり・塩コショウ…少々

《作り方》

①卵を溶いてマヨネーズと青のり、塩コショウを一緒に混ぜ合わせる。

②魚に①を絡めてフライパンでこんがり焼いて出来上がり♪

★園では白身魚を使用していますが、鮭や鶏肉でも美味しく出来ますよ！お弁当のおかずにも最適です♪

3日(月)…ひな祭り会

★メニュー★

ちらし寿司・鶏の照り焼き

ツナコーンサラダ・トマト

すまし汁

★おやつ★

ホットカルピス・いちご・クッキー

14日(金)…誕生会

★メニュー★

オムライス・エビフライ

ブロッコリー・トマト

春雨の酢の物・フライドポテト

えのきのみそ汁・オレンジ

★おやつ★

牛乳・三色花ゼリー・せんべい

19日(水)…お別れ会

さくら組リクエスト

★メニュー★

ゆかりおにぎり・鶏の唐揚げ・鮭の塩焼き

ブロッコリー・トマト・ゆで卵

スパゲッティツナサラダ・ミニコンポテト

もずくスープ・いちご・ピノ

★おやつ★

牛乳・プッセ

26日(水)…修了式 スペシャルランチ

★メニュー★

カレーライス・チキンカツ・トマト

ブロッコリーと卵のサラダ・ミニコンポテト

ミニゼリー

★おやつ★

牛乳・ロールケーキ



月	献立名	3時のおやつ	未満児追加
17 31	月 チキン南蛮 二色野菜 大根のみそ汁	牛乳 フルーツサンド	ごはん 牛乳 せんべい
4 18	火 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え 麩のすまし汁	牛乳 りんご クラッカー	ごはん ヨーグルト
5	水 えび入りクリームシチュー さくさくサラダ	牛乳 パインケーキ	ごはん 牛乳 クッキー
6	木 魚の塩焼き 千切り大根の含め煮 白菜のみそ汁	牛乳 バウムクーヘン	ごはん 牛乳 せんべい
7 21	金 いり鶏 きゅうりの酢の物 しめじのみそ汁	牛乳 ぶどうゼリー クッキー	ごはん 牛乳 卵ボーロ
22	土 スパゲティミートソース 春キャベツのスープ みかん	牛乳 バナナ せんべい	ごはん 牛乳 ビスケット
10 24	月 ひじき入りハンバーグ 温野菜 コーンスープ	ミルク(牛乳) オレンジ おかき	ごはん 牛乳 コーンフレーク
25	火 魚フライ ポテチーズサラダ 豆腐のみそ汁	お茶 ぼたもち	ごはん ヨーグルト
12	水 マーボー豆腐 ハムときゅうりのごま酢和え わかめスープ	牛乳 フライドポテト	ごはん 牛乳 せんべい
13 27	木 魚のアップルソース きゅうり・キャベツ・トマト かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト(黄糖缶・バナナ) ビスケット	ごはん 牛乳 卵ボーロ
28	金 鶏肉のきじ焼き 白菜とコーンのサラダ 里芋汁	牛乳 パンプキンマフィン	ごはん 牛乳 せんべい
1 15 29	土 柳川風 きゅうりの昆布和え オレンジ	牛乳 チーズ クラッカー	ごはん 牛乳 ビスコ



※ 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。

11日(火)は、ゆっくり歩こう会でお弁当の日です。

