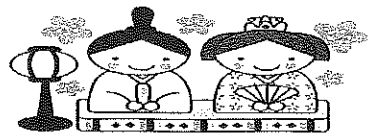


令和 4年 3月 献立表

🍷 今月のお弁当日は 3月 9日 水曜日です。
 😊 今月の行事食は 3月 3日 木曜日です。

3月 食育たより



一年間様々な行事や活動を通して園児の心も体も大きくなり思い出も沢山できましたね。
 この時期は園児一人一人の成長が感じられ、私たち給食職員にとっても嬉しい時期です。

『食事の姿勢と挨拶』



園児は食事の時は正しい姿勢で席につくことができるようになりました。

(ご家庭ではしっかり食べ物を噛む為に、両足は床についているか確認してください。)

又「いただきます。」「ごちそうさまでした。」の挨拶もできるようになりました。

食事の時の挨拶は食べ物を大切に思う気持ちと感謝する気持ちを表し

生きる上で大切な姿勢を培う事にもつながります。



『箸使い』

まだ箸の使い方が出来ない園児は正しい箸の持ち方を学びましょうね。

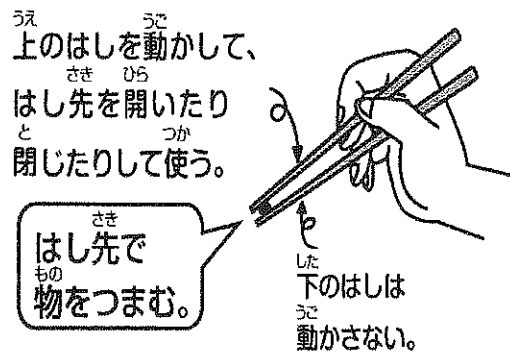
箸の持ち方【一方の箸は、親指と人差し指でつまみ中指で支え、もう一方の箸は薬指で

支える(この時小指は薬指に添える)】

お箸が上手に持てましたか?

何度も練習して食事を楽しんでください。

食事は一品づつ交互に食べてください。



☆ドライカレー☆

- ・やまぐち のん ・たかはし そうた

☆ハヤシライス☆

- ・しん ゆいは ・もりや しゅうご

☆しょうゆラーメン☆

- ・かない ふうと ・やました まいか

☆ハンバーグ☆

- ・あいかわ ももね ・よしかわ そうた

☆塩焼きそば☆

- ・おとくに はるま

☆鮭のちゃんちゃん焼き☆

- ・じょうお ひなた

☆鶏南蛮☆

- ・おまた まゆみせんせい

日	曜日	こんだて	材料 体をつくる働き			3歳未満	3歳以上	おやつ 午後
			力・体温になる	肉・血になる	体調を整える	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	熱量Kcal/塩分 蛋白・脂質	
1	火	ご飯 かじきの袖みそ焼き りんご	ご飯 サラダ油	かじき 竹輪	青梗菜 人参 大根	474/1.5	569/1.9	1日:原宿ドックチーズ
17	木	青梗菜の紫和え すまし汁		牛乳	しめじ 舞茸 柚	20.3/15.5	25.2/19.3	17日:ばかうけ ブランチュール
2	水	ご飯 ハンバーグ コーンスープ	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 生姜	506/1.5	629/2.0	2日:しらすトースト
24	木	ツナ人参サラダ フルーツゼリー	パン粉	ツナ缶 牛乳	コーン 小ネギ	18.9/14.3	23.9/18.0	24日:ハッピーターンビスコ
3	木	ちらし寿司 からあげ すまし汁	ご飯 サラダ油	鶏肉 卵 豆腐	蓮根 絹さや 人参	479/1.6	579/2.0	3日:ミニたいやき
		菜の花の白和え いちご	麩	牛乳	菜の花 しいたけ	22.7/12.1	28.4/15.2	
4	金	醤油ラーメン 餃子	中華麺 ごま油	豚肉 餃子	もやし 人参 玉ねぎ	590/1.3	718/1.6	4日:南瓜のブラウニー
18	金	小松菜のツナ和え ハバロア		ツナ缶 牛乳	キャベツ 小松菜	19.7/28.6	24.6/35.8	18日:いちごジャムケーキ
7	月	ハヤシライス マカロニサラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ツナ缶	玉ねぎ きゅうり	524/1.4	624/1.7	7日:黒糖薄焼き
22	火	コンソメスープ フルーチェ	マカロニ	牛乳	キャベツ コーン	18.0/16.6	22.4/20.8	22日:焼きプリンタルト
8	火	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き みかん	ご飯 サラダ油	鮭 ハム	玉ねぎ 人参 白菜	426/1.3	513/1.7	8日:ソフトサラダ バームロール
23	水	白菜のハムサラダ すまし汁	じゃが芋	牛乳	キャベツ えのき	20.0/9.6	25.0/11.7	23日:生クリームあんぱん
10	木	ご飯 鶏南蛮 キャベツの中華和え	ご飯 サラダ油	鶏肉 油揚げ	キャベツ 玉ねぎ	461/1.2	554/1.5	10日:お米でバナナのケーキ
29	火	みそ汁 グレープフルーツ		豚肉 卵 牛乳	人参 小ネギ	19.0/14.5	23.7/18.0	29日:雪の宿 ホームパイ
11	金	塩焼きそば アスパラサラダ	中華麺 ごま油	豚肉 カニカマ	キャベツ 玉ねぎ	426/1.6	519/2.0	11日:ヤクルト エンゼルパイ
25	金	中華スープ 杏仁豆腐		竹輪 牛乳	人参 アスパラガス	17.3/16.6	22.0/20.1	25日:さつま芋ケーキ
14	月	ドライカレー ほうれん草卵サラダ	ご飯 サラダ油	豚肉 ハム 卵	玉ねぎ 人参 トマト	592/1.4	719/1.8	14日:チョコまん
28	月	トマトスープ フルーツヨーグルト	マカロニ	牛乳	セロリー ほうれん草	19.4/20.3	24.2/25.2	28日:きなこクッキー
15	火	ご飯 さわらの甘酢あんかけ みそ汁	ご飯 サラダ油	さわら 牛乳	玉ねぎ 人参 胡瓜	534/1.5	625/1.8	15日:まがりせんべいクッキー
30	水	切干大根サラダ オレンジ		カニカマ	切干大根 キャベツ	21.2/14.5	26.1/17.3	30日:肉まん
16	水	ご飯 肉巻きポテト 豚汁	ご飯 サラダ油	豚肉 鶏肉	パプリカ 大根	546/1.3	649/1.6	16日:かぼちゃ蒸しパン
31	木	ひじきごまサラダ バナナ	じゃが芋	牛乳	キャベツ 人参	18.2/20.0	22.5/24.8	31日:苺クリームどら焼き
土曜日・お弁当の日給食								
5	土	ロコモコ丼 コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 卵	キャベツ 人参	428/14.9/19.8	527/18.1/22.7	メロンパン
9	水	チキンライス コンソメスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参	461/17.2/9.2	549/21.1/11.2	薄皮こしあんぱん
12	土	きつね焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	油揚げ 豆腐	玉ねぎ わかめ	352/10.4/8.7	437/13.4/11.3	お米で苺のケーキ
19	土	中華丼 わかめスープ ゼリー	ご飯 サラダ油	豚肉 牛乳	人参 竹の子	460/11.6/19.7	575/14.5/24.6	かえでのみ
26	土	ツナ焼きうどん みそ汁 ゼリー	うどん サラダ油	ツナ缶 牛乳	玉ねぎ わかめ	314/9.4/7.8	392/11.8/9.8	お米でバナナのケーキ

*午前のおやつは3~5歳児は牛乳、0~2歳児は牛乳と卵ボーロです。

*材料の仕入れにより内容が変更になる場合もあります