

月	火	水	木	金	☆屋おやつ☆
1	2	3 ひなまつりランチ	4	5	
チャーハン ミートボール 中華スープ りんご (348kcal)	魚の照り焼き 高野豆腐と野菜の卵とじ 味噌汁 (330kcal)	ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ すまし汁 いちごゼリー (355kcal)	豚肉の和風カレー煮 白菜の酢の物 味噌汁 (303kcal)	おにぎり(ごま塩) しょうゆラーメン 肉シューマイ 青りんごゼリー (367kcal)	1日 ほうれん草ケーキ (136kcal) 2日 ふいかけおにぎり (139kcal) 3日 ひなあられ (85kcal) 4日 フレンチトースト (139kcal) 5日 市販菓子 (93kcal)
米・ウイダー・卵 玉葱・人参 ピーマン・ミートボール ブロッコリー・小松菜 コーン・りんご	米・骨なしさわら ほうれん草・人参 ごま・高野豆腐 玉葱・椎茸 卵・グリーンピース 南瓜・ねぎ	米・高野豆腐 椎茸・蓮根・人参 卵・絹さや・ちくわ 青のり・白菜 玉葱・菜の花 麩・ゼリーの素	米・豚肉 厚揚げ・玉葱 人参・キャベツ グリーンピース・白菜 わかめ・かまぼこ 小松菜	米・ごま塩 中華麺・焼き豚 なると・もやし ほうれん草・コーン シューマイ・ブロッコリー ゼリーの素	
8	9 お誕生会	10	11	12	
親子丼 小松菜の煮浸し 味噌汁 りんご寒天 (343kcal)	ハンバーグ ポテトサラダ コンソメスープ オレンジ (368kcal)	魚の味噌煮 炒り豆腐 素麺汁 (301kcal)	鶏肉のねぎソース和え 五目煮豆 味噌汁 (313kcal)	おにぎり(ゆかり) 焼きそば 野菜のすまし汁 オレンジ寒天 (342kcal)	8日 フライドポテト (139kcal) 9日 ロールケーキ (113kcal) 10日 わかめおにぎり (118kcal) 11日 マスカットゼリー (110kcal) 12日 市販菓子 (135kcal)
米・鶏肉 玉葱・人参・かまぼこ 卵・ねぎ 小松菜・さつま揚げ 里芋・わかめ 寒天・りんごジュース	米・豚肉 豆腐・玉葱 人参・ブロッコリー じゃが芋・胡瓜 ル・コーン ほうれん草・丸ツツ	米・骨なし赤魚 キャベツ・人参 豆腐・椎茸・玉葱 グリーンピース・卵 素麺・ねぎ	米・鶏肉 ねぎ・白菜・人参 大豆・蓮根・椎茸 ごぼう・インゲン ほうれん草・麩・玉葱	米・ゆかり・中華麺 豚肉・キャベツ・もやし 玉葱・人参・青のり 花かつお・天かす・大根 小松菜・えのき・ねぎ 寒天・りんごジュース	
15	16 リクエスト給食	17	18	19 お別れ遠足	
ハヤシライス キャベツとささみの和え物 カルピス寒天 (381kcal)	鶏肉の唐揚げ 野菜サラダ たまごスープ ぶどうゼリー (363kcal)	筑前煮 ひじき入り卵焼き 味噌汁 (335kcal)	ロールパン スバゲティミートソース 野菜たっぷりスープ バナナ (339kcal)	 19日は遠足です。 お弁当のご用意を おねがいします。	15日 パウムケーキ (104kcal) 16日 ココアケーキ (124kcal) 17日 ソーセージリッター (158kcal) 18日 きなこおにぎり (161kcal) 19日 りんごジュース・ 市販菓子(112kcal)
米・豚肉 じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース キャベツ・チカソ菜 鶏ささみ・寒天 加ピス	米・鶏肉 じゃが芋・パセリ 人参・ブロッコリー ツツ・コーン・白菜 玉葱・絹さや 卵・ゼリーの素	米・鶏肉 大根・ごぼう・蓮根 こんにゃく・人参 椎茸・絹さや・卵 ひじき・豆腐・玉葱 揚げ・小松菜	ロールパン・スバゲティ 豚肉・玉葱・人参 大豆・かつお グリーンピース・じゃが芋 ブロッコリー・バナナ		
22	23	24	25	26	
豚丼 青菜のしらす和え 味噌汁 ももゼリー (390kcal)	魚のフライ ごぼうサラダ コンソメスープ (331kcal)	れんこん入りつくね 南瓜の煮物 味噌汁 (337kcal)	麻婆豆腐 春雨の中華和え 華風スープ (387kcal)	おにぎり(わかめ) きつねうどん 鶏の天ぷら オレンジゼリー (389kcal)	22日 カステラ (121kcal) 23日 ふいかけおにぎり (140kcal) 24日 ホットケーキ (132kcal) 25日 お好み焼き (126kcal) 26日 市販菓子 (114kcal)
米・豚肉・卵 玉葱・インゲン ほうれん草・白菜 人参・しらす さつま芋	米・骨なしホキ ブロッコリー・ごぼう 人参・インゲン ごま・玉葱 小松菜・コーン	米・鶏肉 豆腐・玉葱・蓮根 ほうれん草・人参 南瓜・さつま揚げ グリーンピース・白菜 揚げ・わかめ	米・豚肉 豆腐・玉葱・人参 ねぎ・春雨・コーン きくらげ・かま わかめ・えのき 絹さや・卵	米・わかめご飯の素 うどん・揚げ ほうれん草・かまぼこ 人参・鶏ささみ キャベツ・ごま ゼリーの素	
29	30	31	今月の産地消費食材は、 4日『白菜』 15日『キャベツ』です。		
ひじきご飯 柳川風煮 味噌汁 オレンジ (366kcal)	魚のごま味噌だれ 厚揚げと野菜の煮物 すまし汁 (299kcal)	チキンカレー 野菜サラダ フルーツポンチ (369kcal)			
米・ひじき・揚げ 椎茸・えのき・人参 絹さや・豚肉・玉葱 こんにゃく・ごぼう・卵 ちくわ・グリーンピース 豆腐・ねぎ・丸ツツ	米・骨なしたら ごま・小松菜 人参・厚揚げ・大根 蓮根・椎茸・インゲン 白菜・玉葱・わかめ	米・鶏肉 じゃが芋・玉葱 人参・グリーンピース キャベツ・コーン・ツツ ブロッコリー・黄桃 みかん・いちご			

食育だより

早いもので、今年度も残すところあと1ヶ月となりました。
だんだんと気温も上がり、日中は暖かさを感じられる日もあり、春の訪れを感じますね。
子どもたちは、1年間の行事や活動を通して、からだも心も成長し、たくさんの思い出を作ったことと思います。
4月の頃と比べると、食べる量も増え、苦手だった食材も少しずつ食べられるようになりました。
「美味しかった」「また作ってね」と言ってくれる子どもたちの笑顔を見て、私たちも毎日うれしく感じています。
全部食べることが出来たという自信を持って、卒園・進級してもらいたいと思います。
3月の給食は子どもたちに人気のメニューを多く取り入れました。
残り1ヶ月、楽しい給食の時間を過ごしてもらえよう、心をこめて作らせていただきます。
一年間、給食の運営にご理解をいただき、ありがとうございました。



ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習慣があります。ハマグリは、2枚で1対となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときには、ハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具の一つ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。

給食で「食育」しています

園では、クラスの友だちと給食を食べています。食前・食後のあいさつ、フォークやはしの使い方など、基本的な食事マナーを楽しく身につける事ができます。
給食の配膳時に自分の食べられる量を伝えたり、おかわりすることで「満足感」「達成感」などが味わえます。
他には、伝統行事の参加や、園で栽培した野菜の収穫をしたり、地場の野菜を給食に使用して、食べ物に関心を持ってもらう事ができる場になるように心がけています。



今月はお楽しみの遠足がありますね。そこでバランスの良いお弁当の作り方の話をします。
ぜひ、ご家庭でも参考にしてみてください。
主食(ご飯・パン)：主菜(卵・魚・肉)：副菜(野菜) = 3：1：2くらいの割合で詰めましょう。

(詰めるポイント)
料理が動かないようにしっかりと詰める。
なるべく同じ調理法のおかずを重ねない。
赤・黄・緑で彩りよく！



リクエスト給食

3月16日(火)に、リクエスト給食を実施します。【るんるん組(5歳児)】の子どもたちから、給食でまた食べたいと思うメニューを募集し、『鶏肉の唐揚げ』に決定しました。楽しみにしていてくださいね♪

