



# 3 月 給 食 献 立 予 定 表

R 8. 2. 27

大曲こども園

日	曜	献立名	未満児主食	おやつ
2	月	焼き魚、人参しりしり、コーン入りおひたし、果物	ごはん	牛乳、お菓子
3	火	コーンフレークチキン、春のすまし汁、三色花ゼリー	ごはん	牛乳、ひなあられ
4	水	厚揚げの五目煮、じゃこサラダ、果物	ごはん	★バーコンチーズマフィン
5	木	ジャージャーメン、ヨーグルト	ジャージャーメン	牛乳、お菓子
6	金	豚肉の生姜焼き、みそ汁、果物	ごはん	ジョア、お菓子
9	月	鶏肉のレモン煮、野菜と豆腐のスープ、果物	ごはん	ぶどうゼリー
10	火	五目ひじき煮、カラフルソテー、果物	ごはん	牛乳、お菓子
11	水	豆腐の中華煮、切り干し大根と昆布のサラダ、果物	ごはん	牛乳、昆布、お菓子
12	木	♥くまちゃんカレーライス、チーズ入り野菜サラダ、デザート	ごはん	牛乳、ロールケーキ
13	金	魚の香草パン粉焼き、わかめスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
16	月	鶏肉のクリーム煮、カレーサラダ、果物	ごはん	★プリンアラモード
17	火	さばの立田焼き、具たくさん汁、果物	ごはん	牛乳、お菓子
18	水	春野菜のポトフ、ツナサラダ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
19	木	選ぶパン、鶏の唐揚げ、ポテトチップサラダ、春雨スープ、いちご	パン	牛乳、お祝クレープ
23	月	ツナ玉あんかけ、中華風コーンスープ、果物	ごはん	牛乳、お菓子
24	火	あんかけうどん汁、ごまドレサラダ、果物	うどん	牛乳、お菓子
25	水	肉じゃが、ひじきふりかけ、磯マヨあえ、果物	ごはん	★ココアクルトン
26	木	お花ごはん、鶏の照り焼き、おぼろ汁、果物	ごはん	ジョア、お菓子
27	金	豆乳スープ、春雨きんぴら、果物	ごはん	牛乳、小魚
30	月	煮込みハンバーグ、野菜スープ、果物	パン	牛乳、お菓子

♥印は、お誕生会献立です。★印は、手作りおやつです。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
おかずのみ (目標)	366 (328)	15.7 (15.8)	14.2 (14.8)	262 (282)	1.2 (1.2)
おかず+ごはん (目標)	537 (500)	18.4 (18.0)	14.6 (15.0)	265 (285)	1.2 (1.2)

\*ご飯の目安量は110gです。



# 3月給食だより

大曲こども園

いよいよ卒園や進級が間近となりました。

子どもたちは体や心が成長し、「食」への興味も増え、たくましさ頼もしさが備わってきたように感じます。「食」は子どもたちの成長に欠かせないものです。

この機会に1年の食生活をふりかえりましょう。



家族で1年のふりかえりをしてみましょう。



## 朝ごはんは毎日食べた

元気な1日は朝ごはんから。朝ごはんを食べると体温も上がり、消化のリズムが整います。

## 1日3食、だいたい決まった時間に食べた

消化や吸収がスムーズになります。



## 食事はバランスよく食べた

ごはんなどの炭水化物でエネルギーをチャージします。成長を支えるたんぱく質（牛乳・ヨーグルト・卵や納豆など）とビタミン（野菜など）も一緒に食べましょう。



## おやつは時間と量を決めて食べた

次の食事に影響が無いことが大切です。（次の食事の前までに空腹になるように時間や量を調整しましょう。）

## 苦手な食べ物にもチャレンジした

味覚の形成期に様々な味を経験し、学習することが重要です。少しでも食べられたらほめてあげると、励みになります。



## よい姿勢で食べた

落ち着いて食事をするためには、食べる姿勢も大事です。テーブルの高さや椅子の形状なども確認しましょう。

## 食べることに感謝し、いただきます・ごちそうさまのあいさつがきちんとできた

「食事が楽しい」と感じられると食事のマナーについても関心が高まります。

## 食器の置き方やスプーンやはしの持ち方が正しくできた

自分で上手に食べられると、食べる意欲や楽しさにつながります。



3月は「桃の節句」があります。子どもたちの健やかな成長と無病息災を祈る行事です。

このような行事にも触れながら、食事を楽しんでみてはいかがでしょうか。

