

給食だより



3月の献立

令和6年度

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、子ども達は食への関心や興味が高まり、食習慣においてもそれぞれに成長がみられます。この一年間を振り返りながら、来年度に向けて元気に過ごしていきたいですね。



朝ごはん食べていますか？
朝ごはんは3つの目覚まし
とされています。

○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。

○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。

○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。

桃の節句

3月3日のひな祭りは、桃や桜の花が咲く季節です。そのため、季節の花から『桃の節句』とも呼ばれています。もともとは中国から伝わってきた風習です。

魚のアップルソース

【材料4人分】

- ・白身魚 4切れ
- ・片栗粉 大さじ1
- ・りんご 1/4個
- ・玉ねぎ 1/4個
- ・砂糖 小さじ1
- ・酢、しょうゆ 各小さじ2
- ・酒、塩 少々
- ・揚げ油

【作り方】

- ①白身魚に酒、塩少々で下味をつけておく。片栗粉をまぶして180℃の油で揚げる。
- ②アップルソースは、みじん切りにしたりんごと玉ねぎを調味料で煮ておく。
- ③季節の野菜と魚を盛り付け、アップルソースをにかけてできあがりです。

※行事により献立が変更する場合があります。

日	曜	献立	3時のおやつ	未満児追加	離乳食
1	土	ごはん 柳川風煮 キャベツの昆布和え	牛乳 クリームパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
3	月	お誕生会	カルピス ひなあられ いちご	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
4	火	ごはん 魚の味噌煮 麩のすまし汁 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 フルーツサンド	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
5	水	パン クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
6	木	ごはん 魚の香り焼き 千切り大根の含め煮 白菜の味噌汁	牛乳 パンケーキ	牛乳 せんべい	お粥 白身魚のくず煮 人参 白菜 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
7	金	ごはん いり鶏 胡瓜の酢の物 しめじの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー ビスコ	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
8	土	ごはん スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 みかん缶 せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 キャベツ じゃが芋の柔らかか煮 スープ
10	月	ごはん ひじき入りハンバーグ 温野菜 コーンスープ	ミルク オレンジ せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
11	火	ごはん 魚フライ ポテチーズサラダ 豆腐の味噌汁	お茶 ぼたもち	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
12	水	お弁当の日	牛乳 チーズ クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
13	木	ごはん 魚のアップルソース 添え野菜 かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 キャベツ ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
14	金	ごはん 鶏肉のきじ焼き 白菜とコーンのサラダ 里芋汁	牛乳 パンキンマフィン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 白菜 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ
15	土	ごはん 柳川風煮 キャベツの昆布和え	牛乳 クリームパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
17	月	ごはん チキン南蛮 二色野菜 大根の味噌汁	牛乳 いちご クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 大根 じゃが芋 玉ねぎの柔らかか煮 スープ
18	火	ごはん 魚の味噌煮 麩のすまし汁 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 フルーツサンド	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
19	水	パン クリームシチュー サクサクサラダ	お茶 焼きそば	牛乳 クッキー	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
20	木	春分の日			
21	金	ごはん いり鶏 胡瓜の酢の物 しめじの味噌汁	牛乳 ぶどうゼリー ビスコ	牛乳 卵ボーロ	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 ほうれん草の柔らかか煮 スープ
22	土	パン スパゲッティミートソース 春キャベツのスープ	牛乳 みかん缶 せんべい	牛乳 ビスケット	お粥 ささみのくず煮 人参 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
24	月	ごはん ひじき入りハンバーグ 温野菜 コーンスープ	ミルク オレンジ せんべい	牛乳 コーンフレーク	お粥 ささみのくず煮 人参 じゃが芋 玉ねぎ ほうれん草の柔らかか煮 スープ
25	火	ごはん 魚フライ ポテチーズサラダ 豆腐の味噌汁	お茶 ぼたもち	飲むヨーグルト	お粥 白身魚のくず煮 人参 豆腐 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
26	水	ごはん マーボー豆腐 ハムと胡瓜のごま酢和え わかめスープ	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋 豆腐の柔らかか煮 スープ
27	木	ごはん 魚のアップルソース 添え野菜 かきたま汁	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	お粥 白身魚のくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 キャベツの柔らかか煮 スープ
28	金	ごはん 鶏肉のきじ焼き 白菜とコーンのサラダ 里芋汁	牛乳 パンキンマフィン	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 白菜 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
29	土	ごはん 柳川風煮 キャベツの昆布和え	牛乳 クリームパン	牛乳 ビスコ	お粥 ささみのくず煮 人参 ほうれん草 じゃが芋の柔らかか煮 スープ
31	月	ごはん チキン南蛮 二色野菜 大根の味噌汁	スキムミルク いちご クラッカー	牛乳 せんべい	お粥 ささみのくず煮 人参 玉ねぎ じゃが芋 大根の柔らかか煮 スープ

お誕生会メニュー

ちらし寿司 鮭の塩焼き

大根の酢の物 菜の花のすまし汁 ミニゼリー



3時のおやつ

カルピス ひなあられ いちご