

令和 8年 3月 給食だより



<献立表>



早いもので、今年度最後の月となりました。園での給食を通して、子ども達の食への興味や関心、習慣など、成長が見られる事と思います。給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる日々に、成長した姿を感じる事が出来嬉しく思います。

給食目標

**<朝ごはんをしっかり食べ、元気な体を作る>
眠った体を起こすために、まず朝ごはんを
しっかり食べましょう。**

「朝ごはんは3つの目覚まし」

①体の目覚まし

朝食を取ると、すぐに体温が上がり、体が目覚めます。

②お腹の目覚まし

食べ物が体に入る事で消化器系が刺激を受け、排便が促され、スッキリ快腸！

③脳の目覚まし

脳のエネルギーのもととなるブドウ糖は朝には空っぽの状態。朝食でしっかり補給して、仕事や勉強の効率アップ！

どんな朝ごはんを取ればいいのでしょうか？

主食(ごはん、パン、麺類など)

主食には炭水化物が多く、ブドウ糖を取ることが出来る。(脳の目覚まし)

主菜(肉、魚、卵、大豆製品)

主菜に多いたんぱく質は睡眠中に下がった体温をあげる効果が高い。(体の目覚まし)

副菜(野菜、芋、海藻、きのこ)

副菜に多い食物繊維はお腹の掃除を行い、消化吸収でお腹が動き胃腸を刺激する為スッキリ排便できる。(お腹の目覚まし)

ひなまつり誕生会

3月3日(火)

<メニュー>

肉ちらし・茶碗蒸し
魚ときのこの竜田揚げ
いちご

<3時のおやつ>

カルピス・ひなあられ

お別れ遠足

3月5日(木)

お茶・フルーツヨーグルト

クッキング

3月12日(木)

※1くみさんとクッキー作りを
します

日	曜	副食	おやつ	未満児 追加分	離乳食
月	2	ごはん 温野菜 ひじき入りハンバーグ	牛乳 マドレーヌ	牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 にんじんとコーンの和え物
	16	コーンスープ			
水	4	ごはん マーボー豆腐 ハムときゅうりのごま酢和え	牛乳 フライドポテト	牛乳 せんべい	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 きゅうりと豆腐の和え物
	18	わかめスープ			
金	6	ごはん 鶏肉のきじ焼き 白菜とコーンのサラダ	牛乳 チュロス	牛乳 コーンフレーク	ごはん スープ ささみと大根の煮物 コーンと白菜の和え物
	30	里芋汁			
土	7	ごはん 柳川風煮 キャベツの昆布和え	牛乳 チーズ クッキー	牛乳 ビスコ	ごはん スープ ささみと人参の煮物 キャベツときゅうりの和え物
	21	オレンジ			
月	9	パン えび入りクリームシチュー	お茶 焼きそば	牛乳 クッキー	ごはん スープ ささみとじゃがいもの煮物 きゅうりと人参の和え物
	23	サクサクサラダ			
火	10	ごはん 魚のみそ煮 ほうれん草ともやしのごま和え	牛乳 生クリームパン	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚と大根の煮物 ほうれん草と人参の和え物
	24	麩のすまし汁			
水	11	ごはん チキン南蛮 二色野菜 大根のみそ汁	牛乳 みかん せんべい	牛乳 チーズ	ごはん スープ ささみと玉ねぎの煮物 キャベツと人参の和え物
	25				
木	12	ごはん 魚の塩焼き 千切大根の含め煮	牛乳 12日 クッキー	牛乳 せんべい	ごはん スープ 白身魚と人参の煮物 大根と白菜の和え物
	26	白菜のみそ汁	26日 野菜蒸ケーキ		
金	13	ごはん いろ鶏 きゅうりの酢の物	牛乳 ぶどうゼリー	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ ささみと豆腐の煮物 きゅうりと人参の和え物
	27	しめじのみそ汁			
火	17	ごはん 魚のフライ ポテチーズサラダ	お茶 17日 ぼたもち	お茶 ヨーグルト	ごはん スープ 白身魚とじゃがいもの煮物 きゅうりとキャベツの和え物
	31	キャベツのみそ汁	31日 おにぎり		
木	19	ごはん 添え野菜 魚のアップルソース	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 卵ボーロ	ごはん スープ 白身魚とトマトの煮物 ほうれん草と人参の和え物
	28	かきたま汁			
土	28	スバゲティミートソース 春キャベツのスープ	お茶 おにぎり	牛乳 ビスケット	ごはん スープ ささみとなすの煮物 キャベツと人参の和え物

※行事等で献立が変わることがあります。