



3 がつ

おたのしみメニュー

H28年度

みなみこどもえん

いちねんかんをふりかえてみよう!

できるようになったことをふりかえりましょう

- ①朝ごはんを毎日食べた
- ②ごはんの前にしっかり手を洗った
- ③「いただきます」「ごちそうさま」を言えた
- ④よくかんで食べた
- ⑤苦手なものを少しでもがんばって食べた
- ⑥お友達やお家の人と楽しく食事ができた

全部「はい」だった人は、今の食生活を続けましょう。「いいえ」があった人は、「はい」になるよう工夫してみましょう。

1日(水)		2日(木)		3日(金)	
パイナップル		バナナ		ひなまつりゼリー	
ちぐさやき キャベツのサラダ		ぶたにくのみそいため ほうれんそうおひたし		えびフライ はくさいのごまあえ	
ごはん	みそしる	むぎごはん	とうにゅうスープ	ちらしずし	すましじる
ぎゅうにゅう ふかしいも		ぎゅうにゅう りんごケーキ		ぎゅうにゅう せんべい	
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	
いよかん	オレンジ	チーズ	りんご	たんじょうかい いちご	
ハンバーグ グリーンサラダ	きんときまめのあまに クルトンサラダ	かぼちゃひきにくフライ ひじきのちゅうかあえ	さけのサクサクやき こまつなのあえもの	ヒレカツ ゆかりあえ	
カレーライス	発祥玄米ごはん はっぼうさい	にこみうどん	ごはん みそしる	せきはん	すましじる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ジャムサンド	ぎゅうにゅう ゆかりおにぎり	ぎゅうにゅう ビスケット	ぎゅうにゅう クリームワッフル	
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)	
りんご	《年長 おもいでえんぞく》 フルーン	オレンジ	バナナ	《おわかれかい》	
ちくわのあまに きりぼしだいこんサラダ	マカロニグラタン わかめサラダ	にくどうふ きゅうりのすのもの	さばのみそに ごもくあえ	おにぎり・サンドイッチ フライドチキン ウイナー れんこんチップス ポテトサラダ プチトマト・いちご	
ピピンバ	ロールパン コンソメスープ	むぎごはん みそしる	発祥玄米ごはん すましじる		
ぎゅうにゅう せんべい	フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ウイナードック	ぎゅうにゅう ビスケット	ヨーグルト	
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)	
しゅんぶんのひ	りんご	オレンジ	バナナ	パイナップル	
	むしえびシューマイ はるさめサラダ	しろみさかなフライ ほうれんそうのごまあえ	やさいのとうふあげ フレンチサラダ	とりにくのからあげ フロッコリーおかかあえ	
	ごはん にくじゃが	むぎごはん けんちんじる	ミートスパゲティ	発祥玄米ごはん	みそしる
	ぎゅうにゅう きなこおはぎ	ぎゅうにゅう ココアむしパン	ぎゅうにゅう マヨトースト	オレンジゼリー	

都合により献立の内容が変わることがあります。

できることからはじめよう

卒園・進級と節目の季節を迎えました。一年前を思い起こしてみましよう。子どもたちは大きく成長したことと思います。長年続けてきた自分の食事スタイルは、なかなか変えにくいものです。朝食の大切さを理解しても、今まで食べる習慣がなかった人や朝起きるのが苦手な人が、すぐに朝食をとる生活に変えることは難しいことかもしれません。段階をふんで、無理なく楽しく、食べる習慣作りを始めてもらえればと思います。



《ひなまつりと菱餅》

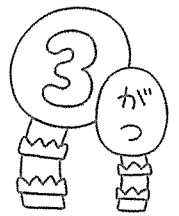
3月3日は、ひなまつり。平安時代の人形あそびと、紙などで作った人形に自分の災いや厄を移して海や川へ流す「流し雛」の風習が結びついた行事です。菱餅の白は雪、緑は草、ピンクは桜。これは、雪の中から新芽は出て、花が咲くことを表しているといわれています。



食育だより

平成29年3月

みなみこども園



進級や卒園に向けて

子ども達の一人ひとりの成長をうれしく感じる春三月です。
食事作りを通じて子ども達が成長した様子を感じることがたくさんあるでしょう！
一年間で心も体も見違えるように育った子ども達。進級に向けて、生活リズムや食事バランスなどについて、見直しましょう。



レシピの紹介 ビビンバ

材料（子ども1人分）

豚肉 30g	◎しょうゆ 10g
もやし 20g	◎酒 3g
ほうれん草 20g	◎砂糖 4g
コーン 10g	◎食塩 0.2g
ぜんまい 10g	◎中華スープの素
生姜・にんにく 0.5g	ごま油・ごま

- ①生姜・にんにくはみじん切り、にんじんは千切り。ほうれん草・ぜんまいは食べやすいように切る。
- ②生姜とにんにくを炒め、豚肉、他の具材を炒める
- ③◎の調味料を入れ、ごま油・ごま入れ、混ぜる。

3月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
献立名	主食	主菜	副菜	汁物					
1 水	ごはん 干種焼き・キャベツサラダ みそ汁・パインアップル	精白米	卵・鶏ひき肉・にんじん・ほうれん草・干しいたけ	キャベツ・にんじん・きゅうり ツナ	豆腐・油揚げ・玉ねぎ わかめ・みそ	564	23	19	2
2 木	ごはん・豚肉のみそ炒め ほうれん草おひたし 豆乳スープ・バナナ	精白米	鶏肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ・ピーマン	ほうれん草・はくさい もやし・にんじん・かつお節	玉ねぎ・しめじ・えだまめ・ベーコン・豆乳	633	22	19	2.2
3 金	ちらし寿司・えびフライ 白菜のごまあえ すまし汁・ゼリー	米・卵 しらす えんどう	えび・小麦粉・卵・パン粉	はくさい・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	豆腐・かまぼこ・にんじん・えのきたけ・みつば	533	25	12	2.3
6 月	カレーライス・ グリーンサラダ・ ハンバーグ・いよかん	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース・コーン	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ツナ	焼き物) ハンバーグ	636	21	25	2.4
7 火	ごはん・八宝菜 金時豆の甘煮 クルトンサラダ・オレンジ	精白米	豚肉・玉ねぎ・はくさい・なると・にんじん・たけのこ うずら卵・干しいたけ	キャベツ・きゅうり・にんじん・クルトン	煮物) 金時豆	622	24	17	2.5
8 水	煮込みうどん・ かぼちゃ挽肉フライ ひじきの中華あえ・チーズ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・はくさい・にんじん・ねぎ 干しいたけ	ひじき・きゅうり・にんじん・ハム・コーン	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	535	21	19	3
9 木	ごはん・鮭のサクサク焼き 小松菜の和え物 みそ汁・りんご	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ マヨネーズ・パセリ	小松菜・キャベツ・にんじん・もやし・かつお節	豆腐・油揚げ・さといも・しめじ・玉ねぎ	501	24	14	2.2
10 金	赤飯・ヒレカツ・ ゆかりあえ・すまし汁 いちご	赤飯	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ゆかり	豆腐・かまぼこ・ふ・にんじん・ねぎ	518	25	14	1.7
13 月	ビビンバ ちくわの甘煮・ 切干大根サラダ・りんご	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ほうれん草・ぜんまい・コーン・ごま	キャベツ・きゅうり・にんじん・切干大根・ツナ	煮物) ちくわ	586	21	21	2.3
14 火	パン・マカロニグラタン わかめサラダ・ コンソメスープ・ブルー	パン	マカロニ・鶏肉・えび・玉ねぎ コーン・マッシュルーム バター・牛乳・チーズ	わかめ・キャベツ・きゅうり・にんじん・ハム	ベーコン・もやし・しめじ にんじん・ねぎ	515	18	16	3.3
15 水	ごはん・肉豆腐 きゅうりの酢の物・みそ汁 オレンジ	精白米	豚肉・焼き豆腐・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	きゅうり・にんじん・キャベツ・しらす干し	じゃがいも・油揚げ・こまつな・みそ	569	24	19	2.6
16 木	ごはん・さばのみそ煮 ごもくあえ・すまし汁 バナナ	精白米	さば・みそ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・玉ねぎ・にんじん・わかめ	554	24	18	2.6
17 金	おにぎり・サンドイッチ フライドチキン・ウインナー れんこん・サラダ・いちご	精白米 パン	鶏肉・小麦粉・パン粉 ウインナー	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン	ブチトマト 揚げ物) れんこんチップス	528	22	19	2.1
21 火	ごはん 肉じゃが・春雨サラダ 蒸しえびシューマイ・りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・こんにゃく・いんげん	マロニー・キャベツ・にんじん きゅうり・ハム・マヨネーズ	蒸し物) えびシューマイ	663	20	21	1.8
22 水	ごはん・白身魚フライ ほうれん草ごまあえ けんちん汁・オレンジ	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	ほうれん草・にんじん・はくさい・もやし・ごま	鶏肉・だいこん・にんじん・豆腐・油揚げ・ごぼう・里芋・ねぎ	556	21	13	2.1
23 木	ミートスパゲティ 野菜豆腐揚げ フレンチサラダ・バナナ	スパゲティ	豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん コーン	揚げ物) 南瓜と蓮根の豆腐揚げ	583	23	22	2.8
24 金	ごはん・鶏肉の唐揚げ ブロッコリーおほかあえ みそ汁・パインアップル	精白米	鶏肉	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・きゅうり・かつお節	豆腐・油揚げ・だいこん・なめこ・ねぎ	493	21	12	1.8