



3がつ おたのしみメニュー

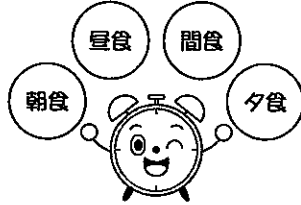
ともだちとたのしくたべよう

平成29年度 みなみこどもえん

食事のリズムをととのえましょう

幼児期に、朝昼夕の3食と間食の食事のリズムをつくりましょう。そのためには、3食と間食の時間を決めて、めりはりをつけることが大切です。

また、食事時間だけではなく、早起きして朝ごはんの時間をしっかりとることや、外遊びなどで体を動かして食事の前におなかをすかせることなど、生活全体のリズムもととのえましょう。



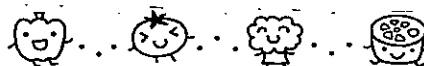
1日(木)		2日(金)	
バナナ		ひなまつりゼリー	
さわらのこうそうやき		えびカツ	
ポテトサラダ		はくさいのごまあえ	
ごはん	みそしる	ちらし ずし	すまし じる
ぎゅうにゅう ビスケット		ぎゅうにゅう ひなあられ	
8日(木)		9日(金)	
バナナ		《たんじょうかい》パイナップル	
さけのサクサクやき		ハンバーグ・チーズ	
きんしすのもの		グリーンサラダ	
免芽玄米 ごはん	とんじる	ロール パン	とうにゅう スープ
ぎゅうにゅう ビスケット		プリン	
15日(木)		16日(金)	
まんてんだいず		《あわかれかい》 バイキング給食	
しろみさかなフライ		おにぎり・やきそば とりにくのからあげ たまごやき・ウインナー マカロニサラダ・ポテト ブチトマト・えだまめ いちご	
キャベツごまあえ			
むぎ ごはん	けんちん じる		
ぎゅうにゅう ビスケット		プリン	
☆りんごケーキ		☆ミルクゼリーあえ	
22日(木)		23日(金)	
バナナ		チーズ	
かぼちゃひきにくフライ		さばのみそに	
かわりおひたし		クルトンサラダ	
にこみ うどん		むぎ ごはん	すまし じる
ぎゅうにゅう おはぎ(きなこ)		ジョア ビスケット	

5日(月)	6日(火)	7日(水)
りんご	オレンジ	チーズ
ちくさやき	けいちゃんふういため	おさかなとやさいのステーキ
まりほしだいこんサラダ	ごもくあえ	フレンチサラダ
ごはん	むぎ ごはん	ミート スパゲティ
みそしる	すまし じる	
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ☆ココアむしパン	ぎゅうにゅう ☆ジャムサンド
12日(月)	13日(火)	14日(水)
オレンジ	《年長 おもいでえんぞく》 ブルー	りんご
ミニはるまき	マカロニグラタン	にくどうふ
ほうれんそうとハムのサラダ	チップスサラダ	ブロッコリーおかかあえ
カレー ライス	ロール パン	ごはん
	コンソメ スープ	みそしる
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう みたらしだんご	☆ミルクゼリーあえ
19日(月)	20日(火)	21日(水)
りんご	オレンジ	
ぎせいどうふ	ふたにくとれんこんいため	しゅんじんのひ
ジャーマンポテト	ツナサラダ	
免芽玄米 ごはん	ごはん	
みそしる	ABC スープ	
ぎゅうにゅう ☆チーズドック	ぎゅうにゅう せんべい	
26日(月)	27日(火)	
オレンジ		
ヒレカツ	そつえんしき	
ゆかりあえ		
せきはん		
すまし じる		
ぎゅうにゅう マロンワッフル		

※都合により献立の内容がかわることがあります。

〇一緒に楽しく食べましょう

朝は忙しく、朝食は一緒に座って食べることが、一番難しい食事かもしれません。しかし、短い時間でも落ち着いて顔を見ながら一緒に食べることで、子どもの様子を知ることができ、子どもにとっては心の安定にもつながります。どうぞ一緒に食べる時間を大切にしてください。



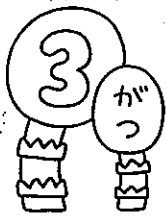
卒園・進級

おめでとうございませう

子ども達の一人ひとりの成長をうれしく感じます。どのクラスも給食の時間を楽しく過ごしてほしいと思っています。

1年間ありがとうございました。
給食室より





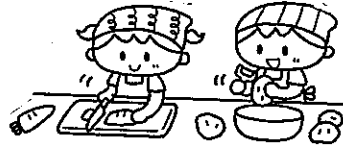
食育だより

平成30年 3月 みなみこども園

早いもので、今年度 最後の月。

あらためて、子どもたちは一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。

27日卒園式ですが、年長の子どもたちは、すっかお兄さん、お姉さんの顔になりました。卒園しても保育園の思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと思っています。

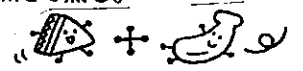


乾物を味わう

和食の代表的な乾物料理、たくさん作って小分けし、冷凍して使いまわしましょう。

「切干大根の煮物」

切干大根 30g ・ 水で洗い、たっぷりの水で戻す
油揚げ 2枚 ・ 湯をかけて油抜きをして細かく切る。
にんじん 60g ・ せん切りにする
だし汁 300ml しょうゆ・砂糖・みりん 各小さじ2
＜作り方＞
だし汁と調味料を合わせ、材料を加えて煮る。



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	たんぱく質	脂質	食塩相当量
	献立名	主食	主 菜	副 菜	汁 物	kcal	g	g	g
1	木 ごはん さわらの香草焼き ポテトサラダ・みそ汁・バナナ	精白米	さわら・パセリ	じゃがいも・きゅうり・にんじん・ハム・コーン・マヨ	豆腐・油揚げ・だいこん・ねぎ・わかめ	603	22	20	2
2	金 ちらし寿司・えびカツ・白菜のごまあえ すまし汁・ゼリー	米・卵 しらす えんどう	揚げ物) えびカツ	はくさい・キャベツ・もやし・にんじん・ごま	豆腐・かまぼこ・ふみつば	565	22	12	2.4
5	月 ごはん 千草焼き・切干大根サラダ みそ汁・りんご	精白米	卵・鶏挽肉・ほうれん草・にんじん・干しいたけ	切干大根・ツナ・キャベツ・にんじん・きゅうり	豆腐・油揚げ・さといも・ねぎ・みそ	547	21	17	1.8
6	火 ごはん・鶏ちゃん風炒め・五目あえ・すまし汁 オレンジ	精白米	鶏肉・キャベツ・玉ねぎ・にんじん・にら	ほうれん草・もやし・にんじん・油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・かまぼこ・えのきたけ・ねぎ・わかめ	521	22	12	2.4
7	水 ミートスパゲティ フレンチサラダ・おさかなステーキ・チーズ	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・ケチャップ	キャベツ・にんじん・きゅうり・コーン	焼きもの) おさかなと野菜のステーキ	602	25	20	3.5
8	木 ごはん・鮭のサクサク焼き 錦糸酢の物・豚汁・バナナ	精白米	鮭・粉チーズ・マヨネーズ・パセリ	キャベツ・きゅうり・にんじん・卵・マロニー	豚肉・だいこん・にんじん・ごぼう・豆腐・こんにやく・ねぎ	555	24	16	2
9	金 パン・ハンバーグ・チーズ グリーンサラダ・豆乳スープ・パイナップル	パン	焼き物) ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・ブロッコリー・ハム	白菜・ベーコン・しめじ・玉ねぎ・にんじん・豆乳	466	21	20	2.7
12	月 カレーライス ほうれん草とハムのサラダ ミニはるまき・オレンジ	精白米	豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・にんじん・グリーンピース	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ハム・コーン・マヨネーズ	揚げ物) ミニはるまき	612	18	22	2.6
13	火 ロールパン・マカロニグラタン チップスサラダ・コンソメスープ・ブルー	パン	マカロニ・鶏肉・えび・玉ねぎ・マッシュルーム・牛乳・チーズ・パン粉・パセリ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ポテト	ベーコン・もやし・にんじん・しめじ・ねぎ	565	21	20	3.1
14	水 ごはん・肉豆腐・ブロッコリーおほかあえ・みそ汁・りんご	精白米	焼き豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・にんじん・えのきたけ・ねぎ	キャベツ・にんじん・きゅうり・ブロッコリー・かつお節	じゃがいも・玉ねぎ・こまつな・油揚げ・わかめ	507	19	12	1.7
15	木 ごはん・白身魚フライ・キャベツのごまあえ・けんちん汁・まんてん大豆	精白米	揚げ物) 白身魚フライ	キャベツ・にんじん・はくさい・もやし・ごま	鶏肉・だいこん・にんじん・ごぼう・さといも・豆腐・油揚げ・ねぎ	559	22	15	2.1
16	金 おにぎり(わかめ)・焼きそば 唐揚げ・ウインナー・卵焼・サラダ・星ポテ・いちご	精白米 焼きそば	鶏肉 ウインナー 卵	マカロニ・きゅうり・にんじん・コーン・ハム・マヨネーズ	星ポテ(フライドポテ) プチトマト・えだまめ	650	26	30	2.4
19	月 ごはん・擬製豆腐・ジャーマンポテ・みそ汁・りんご	精白米	豆腐・卵・鶏ひき肉・にんじん・いんげん・しいたけ	ジャーマンポテ・ベーコン・玉ねぎ・パセリ	だいこん・油揚げ・にんじん・ねぎ・わかめ・みそ	635	21	25	1.9
20	火 ごはん・豚肉と蓮根炒め・ツナサラダ・ABCスープ オレンジ	精白米	豚肉・れんこん・にんじん・玉ねぎ・いんげん・こんにやく	キャベツ・きゅうり・にんじん・ツナ	マカロニ・チンゲン菜・玉ねぎ・しめじ	540	18	16	2
22	木 煮込みうどん・かぼちゃ挽肉フライ・かわりおひたし・バナナ	うどん	鶏肉・なると・油揚げ・はくさい・にんじん・ねぎ・干しいたけ	ほうれん草・キャベツ・もやし・にんじん・ツナ	揚げ物) かぼちゃ挽肉フライ	530	21	18	2.6
23	金 ごはん・さばのみそ煮 クルトンサラダ すまし汁・チーズ	精白米	さば	キャベツ・きゅうり・にんじん・クルトン	豆腐・えのきたけ・玉ねぎ・にんじん・わかめ	575	25	17	2.3
26	月 赤飯・ヒレカツ・キャベツのゆかりあえ・すまし汁・オレンジ	もち米 小豆	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	546	26	15	1.6