



3月の献立表



令和2年2月28日 東部保育園

曜日	月ようび	火ようび	水ようび	木ようび	金ようび	土ようび
	2	3	4	5	6	7
食事メニュー	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーの中華和え 人参のマーナと和え えのきのみそ汁	☆ひなまつり会 ちらし寿司 鶏のゆかり揚げ ポテトサラダ ミニトマト すまし汁 かしら	ごはん 納豆チャンプル レモン醤油和え かぼちゃ煮 しめじのみそ汁	☆お魚教室 ごはん 魚のごま照り焼き ほうれん草の白和え れんこんの炒め物 大根のみそ汁	お弁当の日 	
午前のおやつ	牛乳 チーズ	牛乳 せんべい	牛乳 人参スティック	牛乳 クッキー	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 加ゆムチャーハン	牛乳 ケーキ・ひなあられ	牛乳 ごまラスク	牛乳 焼きそば	牛乳 スティックパイ	午後おやつ
	9	10	11	12	13	14
食事メニュー	ごはん 魚のあけほの焼き 小松菜ソテー 大根の煮物 豆腐のみそ汁	ジャージャー麺 鶏のねぎ焼き ごぼうサラダ ミニトマト レタススープ	☆お誕生会メニュー チキンライス ひじきハバーグ ブロッコリーのごま和え 豆乳スープ 粉ふき芋	はと麦ごはん 魚のおろし煮 かぼちゃサラダ 春キャベツの 塩昆布和え あおさのみそ汁	☆お別れパーティー パン 春巻き 鶏肉の加照り焼き りんごのサラダ パンプリンズ いちご	
午前のおやつ	牛乳 バナナ	牛乳 じゃこ	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 ゆでブロッコリー	牛乳 かりんとう	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 干し芋	牛乳 パースデーケーキ	牛乳 マカロニきな粉	牛乳 甘辛いりこ	午後おやつ
	16	17	18	19	20	21
食事メニュー	もちきびごはん 鮭のちゃんちゃん焼き 納豆サラダ 人参の梅煮 とろろ昆布汁	ふわふわ丼 春雨サラダ 金時豆煮 ミニトマト	ごはん ししゃもの南蛮漬 ツナサラダ さつま芋煮 飛鳥汁	ロールパン かぼちゃグラタン チキンサラダ しゃきしゃき卵と 人参スティック かき玉汁 ゼリー	春分の日 	修了式
午前のおやつ	牛乳 おかずいりこ	牛乳 蒸しかぼちゃ	牛乳 大根煮	牛乳 りんご		
午後のおやつ	牛乳 スナック	牛乳 レモンクッキー	牛乳 りんごのパウダー	牛乳 ぼたもち		
	23	24	25	26	27	28
食事メニュー	ごはん 魚のパン粉焼き あすっこサラダ 高野豆腐煮 ミニトマト かぼちゃのみそ汁	ごはん 鶏肉のマスタード焼き ココロサラダ さつまいものバター煮 しじみ汁 かしら	ごはん 魚の生姜焼き パゲティサラダ ブロッコリーの塩炒め 厚揚げのみそ汁	ごはん 鮭のキッシュ ひじきの炒め煮 人参のたらこ和え なめこのみそ汁	ごはん 新じゃがと豚肉の煮物 もやしと豆腐の和え物 切干大根の加炒め 小松菜のみそ汁	保育協力日 (お弁当日)
午前のおやつ	牛乳 干し芋	牛乳 クッキー	牛乳 青のりポテト	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ブルーベリー・クッキー	
午後のおやつ	牛乳 おからチーズケーキ	牛乳 バナナヨーグルト	牛乳 梅ひじきおにぎり	お茶 抹茶くずもち	牛乳 トマゾネズパン	
	30	31	3月の旬の食材			
食事メニュー	保育協力日 (お弁当日)	保育協力日 (お弁当日)	<p>春キャベツ、菜の花、あすっこ、きぬさや、わかめ、さわか、さより、オレンジ、いちごなど</p>			
午前のおやつ						
午後のおやつ						

～3月のおやくそく～ 「みんなで楽しく食べましょう」

～一緒に食べる“共食”の楽しさを感じる～

今年度も残すところあと1か月となりました。一年前に比べると、苦手なものも食べられるようになり、食べる量もぐんと増えて完食できるようになったり、スプーンや箸を上手に使えるようになり、この1年で心も体も大きく成長した子どもたちです。

3月は、ひな祭り会・お別れパーティーなどの楽しい行事がたくさんあり、みんなで一緒に食事をする機会も増えます。1年間保育園で一緒に過ごしたお友達と一緒に食事をすることで、「みんなで食べる楽しさ、おいしさ」を十分に感じてほしいと思っています。



★一緒に食べるとおいしいね

子どもは毎日の食事の時間を通して、人との関わり方を身につけていきます。一緒にいる大人のとる態度や、会話への加わり方などを繰り返し見てまねをしながら学んでいきます。また、一緒に食事をすることでお互いの心の調子や体調などを感じることができ、愛情や信頼関係が育ち、お互いを分かり合う大切な時間になります。家族みんなで食卓を囲み、「一緒に食べるとおいしいね」と感じることで、子どもにとってはとても大切なことです。

～新年度に向けて～

食事のリズムをととのえましょう



ご家庭での食事や間食の時間は決まっていますでしょうか？食事の時間をきちんとすることは、生活全体のリズムをととのえることにつながります。

幼児期は、生活習慣の基礎が決まる大事な時期なので、まずは1日3回の食事リズムをきちんとととのえましょう。

また、これから小学校にあがる子どもさんは、食事リズムが保育園のときとは変わってきますので、戸惑わないように慣れておくといいですね。

<今月の行事>

3月3日 ～ひなまつり～

ひなまつりは、女の子の健康と成長を祝う行事です。ひな人形を飾ったり、桃の花やひしもちを供えてお祝いします。

その行事として伝えられているのが、ひなあられなどのひな菓子や、ちらし寿司、はまぐりのうしお汁です。ひなあられの桃・緑・黄・白の色は、「春・夏・秋・冬」を表し、一年を通して健康にという願いが込められています。



ひまわり組リクエストメニュー

今月はひまわり組の子どもたちのリクエストメニューを、献立やお別れパーティーのメニューに取り入れています。

保育園で食べた給食の味を思い出しながらおいしく食べてくれるといいなと思っています。



※食材、行事等で献立を変更することがあります。

※お米は3分つきで精米しています。

※小さいクラスは、嚥下力を考慮して、食材やメニューが変わる場合があります。

※献立表は東部保育園HPにも記載しています。