

～3月のおやくそく～

「みんなでおいしく食べましょう」



今年度も残すところあと1か月となりました。1年間ですべてできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、「苦手なものが食べられるようになった」、「食事のマナーに気を付けて食べられるようになった」や「スプーンや箸を上手に使えるようになった」、「食べる量もぐんと増えて完食できるようになった」など楽しく食事をする中でさまざまな成長をみせてくれた子どもたちです。

★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、一緒に食事をする中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」と感じる事が、子どもにとってはとても大切なことです。

★1年間の成長をお子さんと一緒に振り返ってみましょう

(できるようになったら、マークに色をぬりましょう)



しっかりとてあらいができたかな・・・・・・・・・・・・・・  
 しょくじのあいさつができたかな・・・・・・・・・・・・・・  
 きちんとすわってたべたかな・・・・・・・・・・・・・・  
 ながてなものをひとくちたべられたかな・・・・・・・・・・・・  
 ともだちとおいしくたべたかな・・・・・・・・・・・・・・

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
	1	2	3	4	5	6
食事メニュー	ごはん 魚の みそマヨネーズ焼き ブロッコリーの ごま和え 高野豆腐煮 あおさのみそ汁	★ひな祭りメニュー 三色寿司 鶏肉の レモン風味焼き 春雨サラダ ミニトマト 麩のすまし汁	ふわふわ丼 じゃコサラダ 黒豆煮 オレンジ	ごはん カレー春巻き わかめコーンサラダ ブロッコリー エリンギのみそ汁	お弁当の日 	
午前のおやつ	牛乳 野菜チップス	牛乳 せんべい	牛乳 ブロッコリー	牛乳 コーンフレーク	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 赤飯チャーハン	牛乳 ケーキ・ひなあられ	牛乳 青のりクッキー	牛乳 焼きそば	牛乳 いりこかりんとう	午後おやつ
	8	9	10	11	12	13
食事メニュー	ごはん ツナ入り厚焼き卵 春キャベツの 塩昆布和え 人参のたらこ マヨネーズ和え ごぼうのみそ汁	十六穀米ごはん 魚の照り焼き もやしと豆苗の ごま和え かぼちゃのみそ汁 バナナ	★お誕生会メニュー ナポリタン ブロッコリーの 中華和え 粉ふき芋 豆乳スープ	ごはん 魚の磯辺揚げ ひじきの炒め煮 ミニトマト あすっこのみそ汁	★お別れパーティー パン 鶏のから揚げ コロコロサラダ 納豆和え かき玉スープ いちご	
午前のおやつ	牛乳 かりんとう	牛乳 おかすいりこ	牛乳 チーズ	牛乳 蒸しかぼちゃ	牛乳 クッキー	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 ジンジャーラスク	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
	15	16	17	18	19	20
食事メニュー	豚ごぼう丼 りっちゃんの元気 サラダ 豆腐の煮物 ねぎのみそ汁	ごはん 納豆チャンプル 人参うべ さつまいもの バター煮 なめこのみそ汁	はと麦ごはん 魚の ちゃんちゃん焼き 切干大根サラダ 金時豆煮 しじみ汁	ごはん 魚の塩レモン焼き おからの 酢味噌和え ごぼう煮 とろろ昆布汁	しょうゆラーメン 鶏肉ごまみそ焼き かぼちゃサラダ りんご	修了式 (春分の日) 
午前のおやつ	牛乳 ブルー	牛乳 バナナ	牛乳 せんべい	牛乳 おしゃぶり昆布	牛乳 じゃこ	
午後のおやつ	牛乳 マーラーカオ	牛乳 ごまぐすもち	牛乳 かぼちゃのいとこ煮	牛乳 コーンマヨネーズン	牛乳 ぼたもち	
	22	23	24	25	26	27
食事メニュー	マーボー丼 あすっこの ごま和え ツナ大根 わかめスープ	ごはん 魚の煮つけ みそマヨネーズ和え 人参のおかか煮 けんちん汁	ごはん 魚のゆかり揚げ マカロニサラダ ブロッコリーの 塩炒め 豆乳みそ汁	ごはん ししゃもの南蛮漬け 小松菜と えのきの和え物 かぼちゃの煮物 もやしのみそ汁	手作り カレーライス ブロッコリーの フレンチサラダ 人参グラッセ オレンジ	
午前のおやつ	牛乳 干し芋	牛乳 りんご	牛乳 青のりポテト	牛乳 人参スティック	牛乳 ビスケット	午前おやつ
午後のおやつ	牛乳 おからチーズケーキ	牛乳 じゃが丸君	お茶 フルーツヨーグルト	牛乳 梅ひじきおにぎり	牛乳 ジャムスコーン	午後おやつ
	29	30	31	3月の旬の食材		
食事メニュー	ごはん 新じゃがの そぼろ煮 もやしと ニラの和え物 ミニトマト 切干大根のみそ汁	保育協力日 (お弁当日)	保育協力日 (お弁当日)	春キャベツ、菜の花、あすっこの、きぬさや、わかめ、さわら、さより、オレンジ、いちごなど		
午前のおやつ	牛乳 クラッカー					
午後のおやつ	牛乳 米粉子チミ					

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、桃の花やししもちを供えてお祝いします。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。保育園でも、3月2日にひな祭り献立にしています。



3月5日(金)は、全クラスお弁当の日です。お弁当の準備をお願いします。



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分づ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。