



# 3月給食予定献立表



広田保育園

未満児	1	2	3 ひなまつり誕生会	4	5
午前おやつ/主食	牛乳・ビスケット/ごはん	ヨーグルト/ごはん	牛乳・ひなあられ	牛乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん
副食	♡ハワイアンポークソテー ♡三色サラダ ・若布の味噌汁 ・いよかん ♡よもぎまんじゅう ・牛乳	・筑前煮 ・にらと挽肉の玉子とじ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・バナナ ♡りんごパイ ・牛乳	・ちらし寿司・ぶりの照り焼き ・カリフラワーのサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご・ひなゼリー ・ケーキ ・カルピス	・凍豆腐の玉子とじ ・ひじきのごま和え ♡さつま汁 ・キウイフルーツ ♡オレンジゼリー ・せんべい	・挽肉そぼろ ・炒りたまご ・青菜のお浸し ・豆麩の味噌汁・バナナ
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>7</b>	<b>8</b>	<b>9</b>	<b>10 お別れ会</b>	<b>11</b>
午前おやつ/主食	牛乳・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい	豆乳・ビスケット/ごはん
副食	♡変り納豆 ・さつま芋オレンジ煮 ・せんべい汁 ・りんご ・きなこ餅 ・牛乳	・ちくわの二色揚げ ・ダイコンサラダ ・もやしの味噌汁 ・バナナ ♡ココアゼリー ・せんべい	♡マカロニグラタン ・じゃが芋サラダ ・きのこのスープ ・グレープフルーツ ・ツナサンド ・牛乳	♡おたのしみ給食 ・いが蒸し ・青菜としめじのお浸し ・豚汁 ・ミニトマト ・桃のミルクレープ ・牛乳	<b>手作り弁当の日</b> ・牛乳 (弁当のイラスト)
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>14</b>	<b>15</b>	<b>16</b>	<b>17</b>	<b>18</b>
午前おやつ/主食	飲むヨーグルト・せんべい/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん	豆乳・ビスケット/ごはん	牛乳・せんべい/ごはん	ヨーグルト/ごはん
副食	・ツナとチーズの玉子焼き ・若布の煮物 ・かぶの味噌汁 ・りんご ・お好み焼き ・牛乳	♡ピーマンの肉詰煮 ・野菜ソテー ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・いよかん ・アメリカンドッグ ・牛乳	・エビカツ ・ブロッコリーと若布のお浸し ・かきたま汁 ・ミニトマト ♡2層ゼリームース ・せんべい	♡パインとハムのステーキ ・親子サラダ ♡ミネストローネ ・キウイフルーツ ・しょうゆ団子 ・牛乳	・赤魚の煮付 ・ひじきの炒り煮 ♡五目ラーメン ・バナナ ・ピザポテト ・牛乳
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
	<b>21 春分の日</b>	<b>22</b>	<b>23</b>	<b>24</b>	<b>25 修了式</b>
午前おやつ/主食	りんごジュース・せんべい/ごはん	りんごジュース・せんべい/ごはん	ヤクルト・せんべい/ごはん	バナナ/ごはん	牛乳・ビスケット/ごはん
副食	♡シチュー ・ウィンナーソテー ・ブロッコリーごま酢和え ・グレープフルーツ ♡バナナケーキ ・牛乳	♡チーズハンバーグ ・三色ソテー ・若布コーンスープ ・ミニトマト ♡フルーツサンド ・牛乳	・鶏からあげ ♡カミカミサラダ ♡五目うどん ・りんご ♡クッキー ・牛乳	♡カレー ・マカロニサラダ ・春雨スープ ・いちご ・ヨーグルト ・せんべい	・はんぺんのチーズ焼き ・もやしの炒め物 ・玉葱と若布の味噌汁 ・オレンジ
おやつ	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳



食事では6品目をそろえることを心がけましょう！

## 栄養バランスを考えた食事を心がけましょう

人は、食べることで食べ物からエネルギーや栄養素をとり入れています。とり入れたエネルギーや栄養素は体を動かしたり、筋肉や骨をつくったり、成長するために使われます。食べ物によって含まれる栄養素の割合はさまざまです。「〇〇を食べたら必ず背が伸びる」というような魔法の栄養素はありません。完璧な食品というのは存在しません。そのため、いろいろな食べ物を食べることが大切です。栄養バランスのとれた食事を食べる習慣をつけることが、子どもが大人になってからの健康維持にも大きく役立ちます。

今一度食生活を見直し、生活リズムを整えて、新年度を迎えましょう。

## ★ リクエスト給食を行います ★

5歳児を中心に今までの給食でまた食べたいと思うメニューを聞いて、献立に取り入れました。リクエストメニューには♡マークが付いています。お別れ会でもリクエストメニューを取り入れた給食を予定しています。

### 【牛乳・乳製品】

牛乳やヨーグルトなどの乳製品でカルシウムなどの栄養素を補いましょう。

### 【果物】

季節の果物でビタミンを補いましょう。

### 【主食】

ごはんやパン、麺ですが、「ごはん」を中心とした食事は、栄養バランスがとりやすいです。エネルギー源となる炭水化物は、成長期の子どもにとって大切な栄養素です。

### 【主菜】

魚や肉、卵、大豆製品など、たんぱく質を多く含むおかずです。たんぱく質は体が成長する時期にとっても大切です。

### 【副菜・汁物】

野菜、きのこ、いも、海藻などビタミンや食物繊維を多く含んだ食品をとることで、栄養のバランスが整います。



早いもので今年度も終わりに近づきました。苦手な食べ物も頑張って食べようとしている姿が見られたり、たくさんおかわりもしたり、1年間本当によく食べて元気いっぱいになってきました。「おいしかった♡」「また食べたい♡」と言ってくれる子どもたちに「ありがとうの気持ち」でいっぱいです。日々の子どもの成長を本当に嬉しく感じています。1年間ありがとうございました。

給食担当

