

3月



給食メニュー

にじのおと

日	曜	主食	副食	3時おやつ
1	土	ごはん	カレーライス、白菜とハムのサラダ、いちごジャムヨーグルト 	牛乳、きな粉ホットケーキ
2	日			
3	月	ごはん	炊き込み寿司、そうめん汁、えびフライ、ウインナー、ブロッコリーのマヨあえ、みかん缶	牛乳、牛乳フルーツ寒天
4	火	ごはん	五目みそ汁、赤魚とごぼうの煮付け、きゅうりの酢の物、洋なし缶	牛乳、さつま芋スティック
5	水	ごはん	ツナとひじきのチャーハン、中華スープ、厚揚げのそぼろ煮、小松菜のおかか和え、バナナ	牛乳、プリン
6	木	パン	きのこのスープ、鶏肉のコーンマヨ焼き、ゆで野菜、りんご	牛乳、じゃがいもピザ
7	金	ごはん	みそ汁(かぼちゃ、長ねぎ)、白身魚のきのこ煮、ほうれん草のナムル、黄桃缶	牛乳、パイナップルゼリー
8	土	ごはん	わかめスープ、八宝菜 もやし中華風和え、フルーツカクテル	牛乳、チーズラスク
9	日			
10	月	ごはん	コーンスープ、なすの麻婆炒め、春雨サラダ、オレンジ 	牛乳、パウンドケーキ
11	火	ごはん	おかず汁、さけのから揚げ、きんぴらごぼう、バナナ	牛乳、ピザトースト
12	水	めん	ケチャップスパゲティー、ポテトスープ、フルーツポンチ	牛乳、チョコっとフレンチ
13	木	パン	白菜の豆乳スープ、ナゲット、パスタサラダ、キウイフルーツ	牛乳、ごまみそ焼きおにぎり
14	金	ごはん	豚汁、さばの生姜煮、ブロッコリーのミモザサラダ、バナナ 	牛乳、フルーツサンド
15	土	ごはん	ハヤシライス、白菜とツナのごまあえ、ブルーベリーヨーグルト	牛乳、ごまトースト
16	日			
17	月	ごはん	みそ汁(白菜、油揚げ)、厚焼き玉子(ひじき)、筑前煮、キウイフルーツ	牛乳、あげいも
18	火	ごはん	五目みそ汁、かれいの天ぷら、炒り豆腐、もも缶 	牛乳、ヨーグルトムース
19	水	ごはん	バターチキンカレー、マカロニサラダ、フルーツカクテル	牛乳、コーンチーズマフィン
20	木		春分の日	
21	金	ごはん	ケチャップライス、ホワイトソース、コンソメスープ、鶏のから揚げ、ポテトサラダ、バナナ	牛乳、フルーチェ
22	土	ごはん	みそ炒め丼、豆腐のすまし汁、パン缶	牛乳、แฮมサンド
23	日			
24	月	ごはん	みそ汁(チンゲン菜、もやし)、肉じゃが(カレー風味)、コロコロサラダ、バナナ	牛乳、きな粉揚げパン
25	火	ごはん	みそ汁(小松菜、玉葱)、さばの胡麻焼き、五目野菜の味噌煮、オレンジ	牛乳、あんまん風蒸しパン
26	水	めん	ラーメン、ほうれん草のサラダ、洋なし缶	牛乳、鮭チーズおにぎり
27	木	パン	きのこスープ、パンプキンオムレツ、いんげんのツナあえ、バナナ	牛乳、おやつ焼きそば
28	金	ごはん	さつま汁 たらの磯辺焼き、きゅうりの華風サラダ、キウイフルーツ	牛乳、バナナスティックパン
29	土	ごはん	親子丼、みそ汁(もやし、あげ)、りんご	牛乳、わかめおにぎり
30	日			
31	月	ごはん	みそ汁(じゃが芋、さやえんどう)、大豆の天ぷら、白菜のじゃこドレッシング、白桃缶	牛乳、フルーツゼリー

楽しく食べるために

忙しい毎日の中で、子どものために食事を作ったり、食べさせることに疲れてしまうことがあると思いますが、「食」は子どもが元気に育つために欠かすことのできない大切なテーマです。少しでも、子どもと一緒に食事を楽しむために、乳幼児期に大切にすべきポイントを確認しましょう。

★食事を楽しむポイント

・おいしさを見つけられますか？



食事の楽しさはおいしさを知ることです。味覚だけでなく、においや音、見た目、歯ごたえにも関心をよせながら、おいしさを見つけましょう。毎日の食事では、様々な味を経験し、いろいろな食品を見て、触れて食べようと思える環境づくりを心がけましょう。

・食事を楽しんでますか？

食でつながる人の環。「家族や友達と一緒に食べると楽しい。」と感じるのは、人と心が通じて、穏やかな気持ちになれるからです。共食は、健全で充実した食生活を実現させるきっかけになります。作って、食べて、おいしさを伝え合うことで、自然に思いやりの心が育ちます。