



# 3月の献立



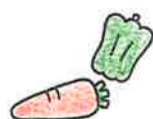
令和6年

同仁東保育園

日曜	副食	主食	主な食材	3才未満児 午前間食	全児童 間食
1 金	ちらし風ごはん・チキンナゲット・ブロッコリー・すまし汁	ちらし風ごはん	玉葱・人参・筍・蒟蒻・椎茸・鶏肉	ビスケ・牛乳	三色ゼリー・せんべい
2 土	具だくさんのたぬきうどん・バナナ	うどん	もやし・白菜・人参・こねぎ・わかめ・豚肉	せんべい・牛乳	バナナスペシャル・牛乳
3 日					
4 月	キーマ風カレー・牛乳・フレンチサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・インゲン豆・キャベツ・鶏肉	リッツ・牛乳	プリン・せんべい
5 火	ささみチーズフライ・千切りキャベツ・ごちそうスープ・牛乳	食パン	じゃが芋・玉葱・人参・トマト・椎茸・鶏肉	するめ・牛乳	焼きおにぎり・麦茶
6 水	豆腐ハンバーグ・マカロニサラダ・味噌汁	ごはん	豆腐・玉葱・白菜・人参・法蓮草・鶏肉	クッキー・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
7 木	鮭の味噌マヨ焼き・彩和え・野菜の中華スープ	ごはん	鮭・キャベツ・胡瓜・もやし・カニカマ・コーン	たべっこ動物・牛乳	ラスク・牛乳
8 金	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁	ごはん	豆腐・玉葱・人参・椎茸・豚肉・卵	歌舞伎揚げ・牛乳	薩摩芋ケーキ・牛乳
9 土	おにぎり・バナナ・豚汁	おにぎり	大根・白菜・人参・こねぎ・しめじ・豚肉	せんべい・牛乳	苺スペシャル・牛乳
10 日					
11 月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	ごはん	玉葱・人参・じゃが芋・白菜・大根・豚肉	塩せんべい・牛乳	今川焼き・牛乳
12 火	野菜コロッケ・もやしサラダ・ひき肉と豆腐のスープ・牛乳	ジャム&マーガリンパン	じゃが芋・もやし・豆腐・豚肉・胡瓜・人参	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・麦茶
13 水	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	ごはん	キャベツ・人参・筍・玉葱・大根・豚肉	マリービスケット・牛乳	ソフール・せんべい
14 木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁	ごはん	ホッケ・ひじき・人参・椎茸・白菜・豆腐	ブチ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
15 金	ひまわりクレストメニュー・鶏のから揚げ・ポテト・ブロッコリー・豚汁・みかん	ゴマ塩ご飯	鶏肉・じゃが芋・大根・人参・白菜・しめじ	ビスケット・牛乳	肉まん・牛乳
16 土	ミートスパゲティ・バナナ・野菜スープ	スパゲティ	キャベツ・人参・もやし・玉葱・鶏肉・豚肉	せんべい・牛乳	牛乳パン・牛乳
17 日					
18 月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・キャベツ・胡瓜・豚肉	リッツ・牛乳	ジャムスコーン・麦茶
19 火	中華味噌うどん・大学芋	うどん	キャベツ・人参・玉葱・もやし・薩摩芋・豚肉	昆布・牛乳	クリームパン・牛乳
20 水					
21 木	鯖のみぞれ煮・南瓜のサラダ・味噌汁	ごはん	鯖・南瓜・白菜・もやし・胡瓜・豆腐	クッキー・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
22 金	チキンのマーレード焼き・ひじきとマカロニのサラダ・味噌汁	ごはん	鶏肉・ひじき・人参・枝豆・白菜・もやし	たべっこ動物・牛乳	フルーチェ・せんべい
23 土	卒園を祝う会				
24 日					
25 月	きのことチキンのカレー・牛乳・フルーツ和え	ごはん	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・鶏肉・バナナ	歌舞伎揚げ・牛乳	ふかし芋・麦茶
26 火	すいとん汁・肉団子・ブロッコリー・牛乳	黒糖パン	大根・人参・ねぎ・法蓮草・豚肉・鶏肉	塩せんべい・牛乳	わかめおにぎり・麦茶
27 水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁	ごはん	納豆・大根・人参・春雨・卵・豚肉	ゴマスティック・牛乳	スイートポテト・牛乳
28 木	春巻き・ツナサラダ・味噌汁	なめし	キャベツ・胡瓜・ツナ・豚肉・豆腐・もやし	ブチ・牛乳	ゼリー・せんべい
29 金	水炊き・焼売・りんご	のりごはん	白菜・大根・人参・水菜・しめじ・鶏肉	ビスケット・牛乳	フライドポテト・牛乳
30 土	から揚げ・ポテトサラダ・おにぎり	おにぎり	鶏肉・じゃが芋・人参・胡瓜・鮭・のり	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
31 日					



### 成長した1年間



寒さも少しずつ和らいで、日差しがまぶしく感じられる日が多くなりましたね。  
今年度もいよいよ今月で終わりになります。1年間、お子さんはいっぱい寝て、食べて、しっかり遊んで、学んで、たくさんの人たちと会っていっぱい成長しましたね。  
給食も4月と比べると、年少さんは細かく切っていた食材も、たくさん噛むことができるようになって、少し大きな具でもちゃんと噛んで食べられるようになりました。年中さんは、おはしを使って食べられるようになった子たちもたくさんいます。年長さんは、元気になるのにはいろんな食材を食べることが大切ということを学んで、嫌いなものも頑張ってチャレンジしました。小学校にあがるひまわりさんは、時間内に食べるというルールも守れるようになってきています。保育園では、給食という形で、同じものをみんなで食べています。栄養だけでなく、おいしさを共有するという大切なことを給食の時間に学び、皆で食べる楽しさも味わっています。進級する子も小学校へ上がる子も、給食をこれからもいただきます。みんなが美味しく、楽しく安心して食べられるように、給食室の職員一同頑張っていきたいと思っております。

ありがとうございました。

	エネルギー	タンパク質
3歳未満児	463kcal	15.4g
3歳以上児	635kcal	21.8g

都合により、献立が変更になることがあります。



### 子どもと買い物に行こう!

「きょうのごはんはなににしようか?」「なにが入るとおいしくなる?」など、子どもとの会話を楽しみながら、買い物をしてみたいかがでしょうか。子どもから「これが食べたい」「これを入れよう」と声が上がったら買い物かごへ。食べたい物、好きな食べ物から、食への興味・関心は育まれていきます。日々の生活から、子どもの食への意欲を高めていきたいですね。

