

曜 日	献立名	10時おやつ	3時おやつ	栄養士からひとこと	きいろ 働く力になる	あか 血・肉・骨になる	みどり 体の調子を良くする
月	食パン クリームシチュー きのこサラダ いちご	麦茶 せんべい	ほうじ茶 ごまおにぎり	<生活リズムを見直そう> 進級・進学の前には生活リズムを整えましょう。 早寝・早起きしているかな？ 朝ごはん食べているかな？ 一日を元気に過ごすために朝ごはんは大切です。	食パン、米、じゃがいも、マカロニ、ごま、油	鶏もも肉、スキムミルク、バター	いちご、キャベツ、玉葱、えのきたけ、ブロッコリー、人参、胡瓜、かぶ、椎茸、グリーンピース、のり
火	ちらしずし ステマック胡瓜 すまし汁	牛乳(Fe,Ca) せんべい	ひなゼリー ひなあられ 17日ヨーグルト クラッカー	<ひなまつり献立> 3月3日はひな祭りです。女子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。 この日の献立はちらしずしです。鶏肉・しいたけ・れんこん・卵など、たくさんのお食材が入ったちらしずしは見た目も鮮やか。葉の花のすまし汁を合わせていただきます。	米、砂糖、油	卵、鶏もも肉	胡瓜、ほうれんそう、人参、ごぼう、れんこん、えのきたけ、ねぎ、椎茸、干ひょう、いんげん、刻みのり
水	食パン 鶏のから揚げ レタスサラダ クラムチャウダー(豆乳)	幼児野菜フルーツ カルシウムせんべい	いよかん ビスケット	<クラムチャウダー> クラムは英語でありやまぐりなどの二枚貝のことを指します。チャウダーは牛乳などを使ったクリームスープのことです。あざりはミネラル、タウリン、亜鉛、ビタミンB2、鉄分を多く含み、積極的に取り入れたい食品です。鉄分やビタミンB2には貧血予防や疲労回復効果があるとされています。	食パン、じゃがいも、片栗粉、油	鶏むね肉、豆乳、あさり	なつみかん、たまねぎ、レタス、クリームコーン、にんじん、にんにく、しょうが
木	米 鮭の照り焼き 小松菜の生姜和え 大根の煮物 ほうじ茶	けんこうヨーグルト	幼児牛乳 ハイミックス	<みんなどいっしょははずっと楽しい。一緒に食べると楽しいね> 一緒に食べよう、分けっこしよう、ちよっと味見～、一緒に作ろう、まねっこしよう、上手でしょう？ ここにはかわりの要素がみつめています。その一つ一つの動きが子どもたちの充実感、自己肯定感、満足感を強めています。	米、砂糖、油	牛乳、かじき	だいこん、こまつな、もやし、きゅうり、にんじん、しょうが、あおのり
金	ドッグパン スパゲティサラダ フランクフルト ミニトマト 麦芽飲料	乳酸菌飲料 パイ	幼児緑黄色野菜 せんべい	<とまとの栄養> とまとの赤い色素[リコピン]には、さまざまな生活習慣予防の原因となる活性酸素を抑える働き(抗酸化作用)があります。さらにビタミンやミネラルをバランスよく含んでいます。	スパゲティ、マヨネーズ、油	牛乳、ウインナーソーセージ	ミニトマト、レタス、きゅうり、コーン、にんじん、たまねぎ
土	あんかけうどん わかめとイカの酢の物	幼児牛乳 クラッカー	オレンジゼリー ココナッツサブレ	<ばっかり食べは、こだわりの表れ> 一度気に入ると、そればかり食べる「ばっかり食べ」も、こだわりの強い2～3才代によく見られます。でも、どんなにお気に入りでも毎日食べ続けるとさすがに飽きて、突然食べなくなることも。そして、また新しい「マイブーム」を見つけたります。好みは変わることもあるのであまり気にせず様子を見ていきましょう。	うどん、片栗粉、砂糖、ごま油	ロールイカ、豚もも肉	ほくさい、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、わかめ、ねぎ、にら
月	わかめごはん 厚焼き卵 大根と胡瓜のきつぽり和え ごぼうのみそ汁	幼児りんご かりんとう	スキムミルク じゃがいもバター	<かむ回数を増やす工夫> 1. 大きく切る、大きくすることで、前面でかみ切り、奥歯ですりつぶして歯をしっかりと使うことができます。 2. 歯ごたえを残す：固いものではなく、歯ごたえのあるものを選びましょう。調理法を工夫しましょう。 3. 食材の組み合わせ：【納豆+じゃこ】や【カレー+大豆】など組み合わせによってもかむ回数が増えます。	じゃがいも、米、油、ごま、砂糖	卵、鶏ひき肉、スキムミルク、みそ、バター、しらす干し	だいこん、にんじん、ほくさい、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しいたけ
火	タンメン 和風サラダ アーモンド小魚	牛乳 昆布	幼児オレンジ かぶき揚げ	<給食を食べること> 給食で育まれるものは健康な体だけではなく、みんななどいっしょに食事を楽しく時間も『食育』の一つです。一緒に配膳して一緒に給食を楽しみます。「いただきます」と「ごちそうさま」を共にすることで、自然への感謝の気持ちを伝えます。	中華めん、ごま油、砂糖	豚肉、アーモンド小魚、ちくわ	オレンジジュース、キャベツ、もやし、きゅうり、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、しいたけ
水	フィッシュバーガー 蒸し野菜 ミネストローネ	グレープゼリー	スキムミルク もちもちチーズポン	<今月の蒸し野菜> 3月は春キャベツが旬を迎え、柔らかく甘みが増します。キャベツはビタミン類が豊富でサラダや和え物、煮込み料理などいろいろな調理法が楽しめる野菜です。 きょうは今がおいしいキャベツとブロッコリーをコンベクションオープンで蒸して提供します。	パンズパン、マヨネーズ、油、白玉粉、ホットケーキミックス、マカロニ	スキムミルク、ベーコン、牛乳、チーズ	キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ、トマトピューレ、グリーンピース
木	米 大豆入りカレー ほうれん草おかか和え 幼児牛乳	麦茶 せんべい	けんこうヨーグルト 英字ビスケット	<ほうれんそう> 寒さに強い冬野菜は、夏野菜に比べ、栄養たっぷり。緑黄色野菜の代表選手です。カロテン・鉄・ビタミンなどを多く含んでいます。いまではあまり見られなくなりましたが、根元のピンクの部分は骨を作るマンガンをたくさん含んでいます。	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、大豆、豚肉、豆乳、かつおぶし	ほうれんそう、たまねぎ、きゅうり、にんじん、マッシュルーム、グリーンピース、もやし
金	米 コーンしゅうまい 野菜炒め わかめスープ	けんこうヨーグルト	牛乳 胡麻ラスク	<コーンしゅうまい> 今日の献立は、コーン入りのしゅうまいです。一口大のしゅうまいにコーンをコロコロつけていきます。コーンの食感がやわらかいしゅうまいにアクセントを加えています。黄色の見た目もきれいです。	米、食パン、しゅうまいの皮、片栗粉、マーガリン、油、ごま、砂糖、ごま、ごま油	牛乳、鶏ひき肉	玉ねぎ、キャベツ、コーン、えのきたけ、もやし、人参、ピーマン、にら、椎茸、グリーンピース、生姜、わかめ
土	照り焼きチキンパン パイナップルサラダ 小松菜のスープ	乳酸菌飲料 ビスケット	幼児りんご 菓子	<調理の時の音を楽しみましょう> 食材を切る、おろす、炒める、ゆでるなどの調理をするときには、いろいろな音が聞こえてきます。親子で調理をするときに聞こえてくる音を、話題にしてみませんか？ 料理が出来ていくにつれて、食欲や楽しみも増していきます。	マヨネーズ、油、パンズパン	チーズ、照り焼きチキン	りんごジュース、レタス、こまつな、パイナップル、きゅうり、もやし、しいたけ

28(土)～4月2(木)まで給食ありません。

<一年をふりかえって>
今年度はどんな一年だったかな？
好きな食べ物増えたかな？
苦手な食べ物減ったかな？
いただきますが言えたかな？
きつと前よりもいろんなことができるようになったでしょう。来年度もいろいろな活動を通して、お子さんの成長を見守っていきたいと思います。

1食当たり平均栄養価		
	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	524kcal	552kcal
たんぱく質	19.9g	20.6g
脂質	14.5g	16.4g
塩分	1.8g	2.0g