

2021年 3月 予定献立表

両野こども園

曜日	献立名	1,2歳児 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	1 15 29	米 大豆入りカレー グリーンサラダ 幼児牛乳	麦茶 かりんとう	ココアミルク アーモンドマフィン 29日幼児オレンジ ハッピーターン	<グリーンサラダ> 今の時期に食べると柔らかくともおいしい春キャベツ!! 春キャベツ、レタス、胡瓜、セロリを織切り、スライスし、酢・塩・油を混ぜ合わせたドレッシングで味付けします。 キャベツにはビタミンCが豊富に含まれていて、風邪予防や疲労回復にも効果があります。	米、じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、アーモンド(乾)	牛乳、大豆水煮缶、豚小間、スキムミルク、牛乳、卵、バター	たまねぎ、レタス、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、マッシュルーム缶、グリーンピース缶、オレンジ濃縮果汁
火	2 16	食パン 鶏のから揚げ 南瓜サラダ 春菊と豆腐のスープ	幼児緑黄色野菜 カルシウム せんべい	ジョア ぼたぼた焼き せんべい	<生活リズムを見直そう> 進級・進学の前4月を迎える前に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。	片栗粉、油、マヨドレ、食パン	鶏むね肉、木綿豆腐、乳酸菌飲料	日本かぼちゃ、きゅうり、しゅんぎく、コーン缶、にんにく、しょうが
水	3 17	ちらしずし スティック胡瓜 麩のすまし汁	健康ヨーグルト	3日ひなゼリー ひなあられ 17日スキムミルク いちごサンド	<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、たくさんの食材が入ったちらしずしは見た目も鮮やか。菜の花のすまし汁を合わせていただきます。	米、砂糖、焼ふ、油	卵、鶏角肉、スキムミルク、食パン、生クリーム	きゅうり、ほうれんそう、にんじん、ごぼう、れんこん、えのきたけ、ねぎ、しいたけ、かんぴょう(乾)、いんげん、刻みのり、いちご
木	4 18	米 鮭の照り焼き ほうれん草としめじの生姜和え 大根の煮物、ほうじ茶	幼児オレンジ ハッピーターン	健康ヨーグルト ハードビスケット	<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C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がたくさん含まれています。	米、砂糖、油	ヨーグルト(加糖)、かじき	だいこん、ほうれんそう、もやし、しめじ、にんじん、しょうが、あおのり
金	5 19	5日タンメン 和風サラダ、アーモンド小魚 19日味噌ラーメン コーンフレークサラダ	幼児りんご ココナッツサブレ	クリームチーズ和え ルヴァンクッキー	<子どもの食育と健康への関心> 幼少期の食生活は、将来に渡って根付き、生涯の食習慣になります。 食への関心を早い段階から高めておくことが、大人になってからの健康への関心につながるのだと思います。 【食育の5項目のねらい(3歳以上)】 ①食と健康(食を通じて、健康な心と体を育て、自らが健康で安全な生活をつくり出す力を養う。) ②食と人間関係(食を通じて、他の人々と親しみ支え合うために、自立心を育て、人と関わる力を養う。) ③食と文化(食を通じて、人々が築き、継承してきた様々な文化を理解し、つくり出す力を養う。) ④命の育ちと食(食を通じて、自らも含めたすべての命を大切にすることを養う。) ⑤料理と食(食を通じて、素材にかかわり、素材を調理することに関心を持つ力を養う。)	生中華めん、ごま油、砂糖、ごま、コーンフレーク、マヨドレ	豚小間・豚挽肉、クリームチーズ、ちくわ、アーモンド小魚、	キャベツ、もやし、バナナ、きゅうり、白桃、みかん缶、パイン缶、にんじん、たけのこ、ねぎ、にら、しいたけ、たまねぎ、生姜、にんにく、コーン缶、レタス
土	6	ツナスバゲティ わかめとキャベツのサラダ 幼児野菜フルーツ パイパン	ピーチゼリー	幼児オレンジ 樽焼きせんべい		スバゲティ、油、パイパン	ツナ油漬缶、ベーコン	オレンジ濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、ピーマン、コーン缶、生わかめ、マッシュルーム缶
月	8 22	豚肉のあんかけ丼 コロコロ胡瓜 はるさめスープ	幼児牛乳 ぱりんこ せんべい	スキムミルク じゃがバター	<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。	じゃがいも、米、はるさめ、油、片栗粉、砂糖、ごま	豚小間、スキムミルク、バター	たまねぎ、きゅうり、にんじん、しめじ、にら、コーン缶、えのきたけ、しょうが
火	9 23	米 鶏肉と大豆の煮物 ほうれん草のおかか和え ふりかけ、麦茶	スポロン 乾パン	プリン(植物性) 星たべせんべい	<かむ回数を増やす工夫> 1. 大きく切る:大きくすることで、前歯でかみ切り、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。	米、切りこんにやく、油、片栗粉、砂糖	鶏角肉、大豆(乾)、かつお節	ほうれんそう、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、れんこん、いんげん
水	10 24	食パン スパニッシュオムレツ レタスと胡瓜のサラダ ベーコンとマカロニのミルクスープ	幼児りんご ばかうけ せんべい	10日いよかん 乗り物ビスケット 24日幼児牛乳 ケーキ	<スパニッシュオムレツ> じゃが芋を千切りにし、ピーマン、玉葱、ハム細くスライスします。溶き卵に、切った野菜よハム、ピザチーズ、塩、こしょう流し入れオープンで焼きます。切り分けた断面も黄色、緑、ピンク、白と見た目もきれいなオムレツです。	じゃがいも、油、マカロニ、食パン	卵、とろけるチーズ、スキムミルク、牛乳、ベーコン、ハム	いよかん、レタス、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン
木	11 25	米 えびしゅうまい 野菜炒め わかめスープ、ブルー	牧場いちご ヨーグルト	幼児緑黄色野菜 ウエハース	<えびしゅうまい> 今日の献立は、えび入りのしゅうまいです。えび、鶏挽肉、玉葱、生姜、ごま油、塩、片栗粉を混ぜ合わせ、シュウマイの皮で包み、蒸します。 えびのプリプリした食感のあるしゅうまいです。	米、しゅうまいの皮、片栗粉、油、ごま油	鶏ひき肉、バナメイエビ	たまねぎ、キャベツ、にんじん、もやし、ブルー(乾)、コーン缶、えのきたけ、ピーマン、ねぎ、にら、しいたけ、グリーンピース缶、しょうが、カットわかめ
金	12 26	フィッシュバーガー 蒸し野菜 織キャベツ 切り昆布のスープ	グレーゼリー	12日麦芽飲料 レーズンクッキー 26日スキムミルク もちもちチーズポン	<キャベツ> 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を生そのまま提供します。	コッペパン、小麦粉、油、マヨドレ、砂糖、ホットケーキミックス、白玉粉	牛乳、バター、卵、粉チーズ	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、干しぶどう、切り昆布
土	13 27	ハムカツパン パイナップルサラダ 水菜と椎茸のスープ	幼児牛乳 かあさん ビスケット	ピーチゼリー リッツ	<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、みんなといっしょに食事を楽しむ時間も『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。	油、バーガーパン	ハム、チーズ	レタス、パイナップル、きゅうり、みずな、たまねぎ、しいたけ

* 献立は都合により変更になる場合があります。ご了承ください。
☆19日(金)の献立は、とまと組さんリクエスト献立です。
☆29日(月)都合上3時のおやつは、市販のおやつです。

<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?

きっ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

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	495kcal	522kcal
たんぱく質	18.1g	19.5g
脂質	13.8g	15.7g
塩分	1.5g	1.8g