



★ 3/7のお誕生日会は
ロールパン、ポロネーゼ風ペンネ
ポトフ、りんごです。
おやつは フルーツパフェです

◎今月の給食目標：仲良く楽しく食べましょう

3月の給食献立表

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	4日・18日	5日・19日	6日・20日*	7日*	8日・22日	9日・23日*
給	豚肉とキャベツの ケチャップ煮 スパゲティサラダ	チキンナゲット 添え野菜 スープ	桜エビとひじきの混ぜご飯 お浸し すまし汁	ロールパン ポロネーゼ風ペンネ ポトフ・りんご	鮭のマヨネーズ焼き 添え野菜 五目汁	いんげんのそぼろ丼 スープ
給	豚肉 キャベツ 人参 玉ねぎ ケチャップ コンソメ 醤油、砂糖、油 サラスパ きゅうり ツナ缶 玉ねぎ マヨネーズ、酢	鶏ミンチ 豆腐 小麦粉 片栗粉 鶏がらスープ 砂糖 ケチャップ ブロッコリー 豚肉 白菜 人参 中華スープ、醤油	桜エビ ひじき 豚肉 人参 醤油、酒 みりん、油 白菜 小松菜、もやし 油揚げ、醤油、砂糖 みりん、すりゴマ 白玉麩、かまぼこ 三つ葉、出汁鰹、醤油	ロールパン ペンネ 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 ピーマン マッシュルーム ホールトマト ケチャップ、コンソメ 玉ねぎ、人参 レタカいせ、ソイソ 穴セリ(乾)、コンソメ、醤油	鮭 マヨネーズ アスパラガス トマト 鶏肉 人参 ささがきごぼう 油揚げ しめじ ミズナ 煮干し 味噌	いんげん 豚ミンチ 酒 ピーナッツバター 味噌 みりん 塩 油 たまご わかめ ニラ 中華スープ、醤油
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	
3時	牛乳 ごまクラッカー	牛乳 ドラ焼き	牛乳 バナナ せんべい	牛乳 フルーツパフェ	牛乳 ほうれん草と チーズの春巻き	★23日は卒園式 持ち帰り給食です パン、ジュース・バナナ

★7日は、お誕生日会&お別れ会です。 ★23日は卒園式(午前中)で、りす組&うさぎ組は持ち帰り給食です。
★20日はお彼岸、おやつは「牡丹餅」になります。 ★29日(金)は、お弁当持参の日です。

曜	月曜	火曜	水曜	木曜	金曜	土曜
日	11日・25日	12日・26日	13日・27日	14日・28日	15日・(29日)	16日
給	彩りひじき みそ汁	豆腐と鶏肉の味噌炒め すまし汁	えびのごま団子 コールスロー スープ	鯖の梅みそ焼き 和え物 すまし汁	八宝菜 中華スープ	あんかけうどん バナナ
給	ひじき 油揚げ かまぼこ ピーマン にんじん 糸こんにゃく 粒コーン缶 砂糖、醤油 みりん、ごま油 わかめ 麩、青ネギ 煮干し、味噌	鶏肉 豆腐 玉ねぎ ピーマン 人参 砂糖、味噌 油 わかめ えのき 三つ葉 出汁鰹 醤油	豚ミンチ 玉ねぎ えび はんぺん 生姜、醤油、砂糖 天ぷら粉、片栗粉 キャベツ ハム、粒コーン缶 マヨネーズ、酢、砂糖 チンゲン菜 もやし、醤油 中華スープ	鯖(さわら) 梅肉 白味噌 みりん 砂糖 小松菜 えのき 砂糖、醤油 大根 玉ねぎ 人参、青ネギ 出汁鰹、醤油	いか 豚肉 白菜 人参 干し椎茸 きぬさや タケノコ、もやし 醤油、鶏がらスープ 片栗粉、油 豆腐 チンゲン菜、もやし 中華スープ、醤油	乾麺 鶏肉 かまぼこ 干し椎茸 人参 青ネギ 生姜 砂糖 醤油 片栗粉 出汁鰹 バナナ
10時	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク	スキムミルク
3時	牛乳 茶だんご	牛乳 コーントースト	牛乳 いちご 動物ビスケット	牛乳 ねぎ焼き	牛乳 ミルクもち	お菓子

きゅうしょくしつ より

《 食事のリズム、食事をとる時間を大切にしましょう 》

◆ 食事のリズム

幼児期は食事のリズムをつくる大事な時期です。 体を動かすことで空腹を感じ、食欲をわかし、規則正しい食事のリズムを継続していきましょう。

◆ 食事をとる時間

健康的な食事には、量や内容に加えて、食べるタイミングも重要です。 幼児は体の成長が著しいのに対して、1回に食べられる量が少ないため、朝昼夕の3食に加え午前または午後のおやつをプラスした1日4~5回食がすすめられています。

また、毎日同じ時間帯に食事をとることも大切です。

◇ 不規則な食事やダラダラ食べは、虫歯や肥満につながる所以要注意です。

