



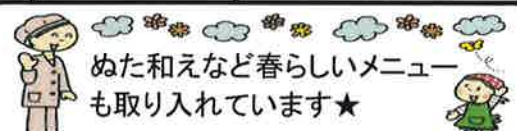
# 2021. 3月給食献立表

田町保育園



日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1 月	サンドイッチ コーンスープ 小松菜サラダ イヨカン	味しらべ	チーズおかかおむすび
2 火	カレーライス ゆで卵 キャベツコーンサラダ グレープフルーツ	カルシウムせんべい	ラスク 牛乳
★3 水	ちらし寿司 麩すまし汁 鮭チーズ焼き ほうれん草浸し 花人参いちご りんご	ウエハース	ひなあられ カルピス
4 木	麦ごはん 大根みそ汁 豆腐五目揚げ たまごサラダ オレンジ	マリー	ブルーベリーケーキ 牛乳
★5 金	ぶりかけごはん 粕汁 豚しょうが煮 キャベツ塩昆布和え パナナ	ぱりんこ	ジャムヨーグルト
6 土	( お弁当の日 )		
7 日			
8 月	納豆ごはん しめじみそ汁 ゆで豚ボン酢和え かぼちゃサラダ イヨカン	白い風船	りんごホットケーキ 牛乳
★9 火	醤油ラーメン レバー竜田揚げ チンゲン菜中華和え りんご	カルシウムせんべい	ドーナツ 牛乳
10 水	雑穀ごはん きのことスープ 鶏ピザ焼き ポテトサラダ グレープフルーツ	マリー	レモントースト 牛乳
11 木	黒豆おこわ かき玉汁 さばみそ煮 白菜ゆかり和え パナナ	味しらべ	クッキー 牛乳
12 金	ロールパン トマトスープ マカロニグラタン フレンチサラダ はっさく	ウエハース	昆布ツナおむすび
13 土	のり佃煮ごはん 親子煮 ひじき青じそ和え りんご	ポーロ	菓子
14 日			
15 月	きなこごはん じゃが芋みそ汁 松風焼き かみかみサラダ オレンジ	味しらべ	フレンチトースト 牛乳
16 火	雑穀ごはん ごぼうスープ 豚肉ステーキソースがけ 水菜ハムサラダ イヨカン	白い風船	リッツサンド 牛乳
17 水	麦ごはん とろろ昆布すまし汁 かつお唐揚げ 春雨酢の物 りんご	ウエハース	コーンフレーククッキー 牛乳
★18 木	赤飯 中華スープ 春巻き 小松菜ツナ和え グレープフルーツ	マリー	クレープ ココア
19 金	ゆかりごはん 団子汁 鶏照り焼き うの花炒め パナナ	カルシウムせんべい	水ようかん 牛乳
20 土	( 祝日 )		
21 日			
22 月	かき玉うどん レバーみそ煮 たこめた和え パナナ	ぱりんこ	ライスグラタン
23 火	コーンごはん えのきすまし汁 高野豆腐フライ 大根酢の物 オレンジ	ウエハース	きなこ白玉団子 牛乳
24 水	たくあんごはん おでん ほうれん草ごま和え りんご	味しらべ	ねぎ焼き 牛乳
★25 木	ハンバーガー クリームスープ フライドポテト ブロッコリーサラダ パナナ オレンジ	白い風船	いちごケーキ 牛乳
26 金	麦ごはん 白菜みそ汁 鮭ホイル焼き マカロニサラダ グレープフルーツ	マリー	ジャムサンド 牛乳
27 土	( お弁当の日 )		
28 日			
29 月	三色丼 粕汁 ごぼうサラダ 黒豆煮 オレンジ	ウエハース	野菜ポッキー 牛乳
30 火	高菜ごはん わかめスープ 牛肉コロッケ 大根しらす和え りんご	カルシウムせんべい	ポーロ 牛乳
31 水	わかめごはん もやしスープ スペニッシュオムレツ チーズ グレープフルーツ	味しらべ	フルーツオープンサンド 牛乳

※行事、材料の都合などにより、  
献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。  
※3歳未満児の10時のおやつには、  
スキムミルクがつきます。





### 3月行事食

- ★3日(水) ひなまつり献立
- ★5日(金)9日(火) 魚さばき
- ★18日(木) お誕生会
- ★25日(木) お別れ給食

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いて見えます。1年間に身長や体重はどのくらい成長したでしょうか？1年間のご家庭での食生活も子どもたちと一緒に振り返ってみるのもいいですね☆三



### 【1年間の食事を振り返りましょう】

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？春は、菜の花、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は栗にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根・・・園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事バランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



### 【食生活をチェックしてみましょう】

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 『いただきます』と『ごちそうさま』を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンや箸を上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べることができた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。



※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう

