



2023.

## 3月の献立



田町保育園

日	献立	3歳未満児10時おやつ	15時おやつ
1	水 麦ごはん そうめん汁 チキンケチャップ きのこ昆布和え ポンカン	白い風船	ごぼうパン 牛乳
2	木 ゆかりごはん 長芋のスープ さけみそマヨ焼き 水菜サラダ かぼちゃ小豆煮 オレンジ	五穀ビスケット	カスタード蒸しパン 牛乳
★3	金 お花そぼろごはん 三つ葉すまし汁 菜の花コロッケ もやしナムル パナナ うさぎりんご	クラッカー	ひなあられ いちご牛乳
4	土 (お弁当の日)		
5	日		
6	月 ふりかけごはん 白菜スープ 手羽元さっぱり煮 春雨サラダ チーズ オレンジ	おむすびせんべい	黒ごまケーキ 牛乳
7	火 ジャムサンド ポトフ ツナオムレツ れんこんサラダ はるみかん	マリー	ごはんせんべい
8	水 麦ごはん かぼちゃみそ汁 肉巻き豆腐 チンゲン菜酢の物 パナナ	味しらべ	シナモンねじり菓子 牛乳
9	木 のり佃煮ごはん 肉じゃが 鶏肉コーンフレーク焼き ブロッコリー りんご	ぱりんこ	みたらし団子 牛乳
10	金 黒豆おこわ とろろ昆布すまし汁 あじフライ キャベツゆかり和え グレープフルーツ	ビスコ	おふろasuk カルシウムウエハー
11	土 ナポリタンスパゲッティ ささみサラダ フルーツ 牛乳	星たべよ	菓子
12	日		
13	月 八宝菜丼 わかめスープ レバーみそ煮 切り干し大根サラダ りんご	白い風船	パリパリピザ 牛乳
14	火 麦ごはん 春キャベツみそ汁 卵袋煮 ポテトサラダ オレンジ	カルシウムせんべい	どら焼き 牛乳
15	水 雑穀ごはん 五目汁 さけグリーンクリーム焼き チンゲン菜たくあん和え いよかん	ビスコ	焼きとうもろこしおむすび
16	木 刻み昆布ごはん 水菜スープ ぎょうざ 中華和え りんご	マリー	フレンチトースト 牛乳
★17	金 赤飯 かまぼこすまし汁 豆腐チキンナゲット キャベツ酢の物 パナナ	五穀ビスケット	クリームクラッカー 牛乳
18	土 チキンピラフ 白菜とウインナースープ煮 じゃがいもりんごサラダ 牛乳	星たべよ	菓子
19	日		
20	月 麦ごはん 小松菜スープ 甘酢肉団子 大根サラダ グレープフルーツ	アスパラクッキー	おはぎ 牛乳
21	火 < 祝日 >		
22	水 雑穀ごはん かき玉汁 焼肉風豚肉ソテー もやしごま和え 粉ふきいも りんご	クラッカー	いちごホットケーキ 牛乳
23	木 山菜ごはん マーボー豆腐 さば塩焼き マカロニサラダ はるみかん	カルシウムせんべい	マンゴーゼリー
★24	金 クロワッサン ポークシチュー からあげ フライドポテト ブロッコリーフレンチサラダ パナナ いちご	おやさいせんべい	パフェ
25	土 < 卒園式 >		
26	日		
27	月 しば漬ごはん 大根スープ あんかけ卵焼き 水菜とイカみそ和え りんご	おむすびせんべい	ビーンズドッグ 牛乳
28	火 麦ごはん 豆苗スープ カレイ照り焼き かぼちゃサラダ ひじき煮 オレンジ	ぱりんこ	バナナカップケーキ 牛乳
29	水 しょうゆラーメン 春巻き 小松菜サラダ ブルーベリーヨーグルト	カルシウムウエハース	さけおむすび
30	木 わかめごはん 粕汁 鶏肉青のり焼き 白和え パナナ	揚げせんべい	わらびもち 牛乳
31	金 カレーライス 高野豆腐煮 ウインナーサラダ グレープフルーツ	味しらべ	クッキー 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下さい。

\* 3歳未満児の10時おやつにはスキムミルクが付きます。

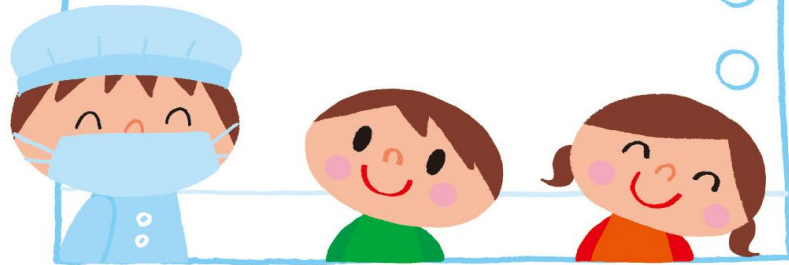




行事食	
3日(金)	ひなまつり
17日(金)	お誕生会
24日(金)	卒園祝い献立

## 一年間を振り返って

給食室には大きな窓があり、保育室側から給食室の中が見えるようになっています。小さいクラスのお友達をはじめは興味津々で見ただけでしたが、今では手を振ってくれたりお話しをしてくれたりするようになりました。苦手なものはまだあっても、4月からと比べると食べられるものや食事への興味が増し、1年の子供の成長を感じる3月です✿



## こどもが

### 「残さず食べられた」

#### と思える工夫を★

こどもの食欲がないときは、普段の半分くらいの量を盛り付け、食べたらかわりをするようにすると、こどもが「残さず食べられた」という意識を持つことができます。

また、食事の時に空腹になるように、間食の時間や食べる内容を気にかけてあげることでも大切です。



## なのはなを食べて春を感じよう

なのはなは春に出回る食材の一つです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。苦みを感じて食べにくいようなら、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛らしいなのはな、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

緑と黄がきれいで、塩味がおいしいごはんです♡



## なのはなごはん

- 米 : 2合
- 酒 : 大1
- 塩 : 小1
- なのはな : 1 / 2束
- 卵 : 2個 (又はコーン)

- ◎なのはなは塩茹でし短く切る
- ◎卵は、炒り卵にする
- ◎米は、酒と塩を入れて炊く
- ◎炊けたごはん茹でたなのはな・炒り卵を混ぜる

