

2022. 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	火 ゆかりごはん 豚汁 あじピザ焼き ほうれん草とコーン和え バナナ	野菜せんべい	ねじり揚げ 牛乳
2	水 麦ごはん もずくすまし汁 肉巻き大根 チンゲン菜酢の物 オレンジ	ぱりんこ	よもぎ蒸しパン 牛乳
★3	木 オムライス 花麩スープ 3色サラダ チーズ いちご バナナ	ビスコ	ひなあられ いちご牛乳
4	金 チャーハン風混ぜごはん わかめスープ 揚げぎょうざ きのことサラダ グレープフルーツ	マリー	あんトースト 牛乳
5	土 (お弁当の日)		
6	日 		
7	月 ぶりかけごはん ほうれん草スープ 鶏もも甘酢煮 カレーサラダ りんご	白い風船	お好み焼き 牛乳
8	火 のり佃煮ごはん れんこんすまし汁 さばごま焼き 小松菜ささみ和え バナナ	クラッカー	スマイルポテト 牛乳
9	水 ジャムフランスパン 卵スープ 牛肉コロッケ チンゲン菜サラダ オレンジ	カルシウムせんべい	きなこぼたもち 牛乳
10	木 雑穀ごはん 大根みそ汁 豚ロース塩麹焼き ブロッコリー卵とじ グレープフルーツ	味しらべ	コーンフレーククッキー 牛乳
11	金 ミートスパゲッティ コロコソスープ ほうれん草バターサラダ はるみかん 牛乳	カルシウムウエハース	フルーツゼリー
12	土 麦ごはん 親子煮 そぼろにら炒め オレンジ 牛乳	ポーロ	菓子
13	日 		
14	月 昆布ごはん 春菊みそ汁 揚げ高野豆腐ふんわり煮 レバーカレー炒め 大根酢の物 りんご	五穀ビスケット	パングラタン ココア
15	火 雑穀ごはん じゃが芋のスープ チキンピカタ 海藻サラダ オレンジ	野菜せんべい	グリーンケーキ 牛乳
16	水 ジャージャー麺 ごまいりこ かぼちゃレーズンマヨ和え バナナ 牛乳	マリー	チーズおむすび
17	木 麦ごはん 水菜すまし汁 さけホイル焼き マカロニサラダ はるみかん	クラッカー	まめまめホットケーキ 牛乳
★18	金 赤飯 白菜みそ汁 鶏から揚げ フライドポテト ナムル いちご	ぱりんこ	桃カスタードパイ 牛乳
19	土 チキンライス 豆腐しらすサラダ バナナ 牛乳	味しらべ	菓子
20	日 		
21	月 < 春分の日 >		
22	火 レーズンロールパン 肉団子ミネストローネ キャベツサラダ グレープフルーツ 牛乳	ビスコ	のりおむすび
23	水 わかめごはん 粕汁 カレイ照り焼き ブロッコリーごま和え 金時豆煮 バナナ	カルシウムウエハース	カラメルカップパン 牛乳
24	木 麦ごはん パンプキンスープ オムレツ 水菜サラダ はるみかん	味しらべ	カルシウムクッキー 牛乳
★25	金 うどん ちくわとさつま芋天ぷら 白和え バナナ	白い風船	アイス
26	土 < 卒園式 >		
27	日 		
28	月 麦ごはん 鶏肉バーベキューソース焼き 小松菜煮浸し かぼちゃマヨ和え りんご	カルシウムせんべい	ごま団子 牛乳
29	火 焼きそばパン クリームスープ ポテトサラダ バナナ 牛乳	鉄ウエハース	きつねおむすび
30	水 きのことごはん カイワレ大根すまし汁 さわら白みそ焼き キャベツしば漬和え チーズ オレンジ	五穀ビスケット	バナナココアケーキ 牛乳
31	木 カレーライス ゆで卵 ツナサラダ フルーツヨーグルト	野菜せんべい	マシュマロサンド 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下さい。

*3歳未満児の10時のおやつにはスキムミルクが付きます。

給食だより

今年度最後の月です。どのクラスも一年間で食事面でも大きく成長しました☆苦手なものにチャレンジする気持ち、食べる姿勢や早さ、量、子どもたちの成長がしっかりと感じられます。



ゆりぐみリクエストを聞きました...

ゆかりごはん、カレー、うどん、チキンライス、スパゲッティ、チャーハン、から揚げ、ぎょうざ、オムレツ、バナナ、白和え、アイス、プリン、マシュマロリッツ...たくさん教えてくださいました。今月の献立に取り入れています♪

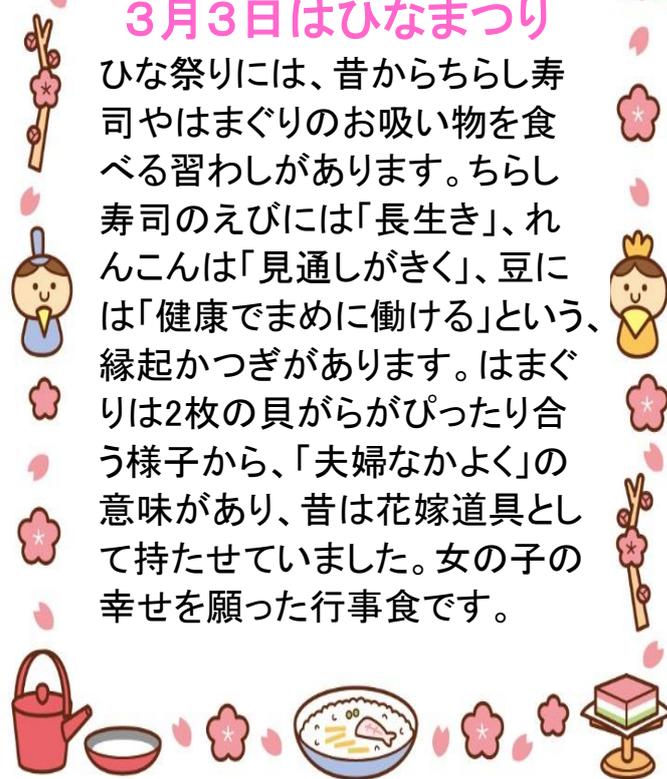


行事食	
3日(木)	ひなまつり
18日(金)	お誕生会
25日(金)	卒園おめでとう献立



3月3日はひなまつり

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



腸の調子を整えよう

1日を元気に過ごすには、快眠、快食と共に「快便」がポイントです。うんちを出やすくするには、朝食を必ず食べることが大事。ごぼう、たまねぎ、だいず、バナナなど、オリゴ糖を多く含む食品をとると、腸内細菌のバランスがよくなります。また、便秘の予防には、海藻やいも類、野菜など食物繊維が多い食べ物が効果的です。腸の調子を整えて1日をスッキリスタートさせましょう。

うんちは、健康状態を知る目安になります。理想は「ばななうんち」。肉類ばかり食べていると臭いが強いうんちになり、硬く濃い茶色になります。おなかを壊しているなど体調がすぐれないときは、水分量が多いうんちに。反対に野菜や水分が足りないとき、ストレスがあるときなどは水分の少ないコロコロうんちになります。

