



# 給食だより



令和 8年 3月 1日 三種たつのご保育園

ぽかぽかとした春の日ざしがうれしい季節になりました。この1年、給食の時間には「おいしい！」の笑顔や、少しずつ苦手な食べ物に挑戦する姿がたくさん見られました。食べることを通して、心も体もぐんと大きくなった子どもたち。もうすぐ卒園・進級を迎えますが、これからも食べることを楽しみながら、元気いっぱい成長して行ってほしいと思います。



## 3月 予定献立表

月	火	水	木	金	土
2 *ごはん *コンソメスープ *和風ミートローフ *添え野菜 *茎わかめソテー ヨーグルト	3 <b>ひなまつり お誕生会</b> *ちらし寿司 *すまし汁 *照り焼きチキン *温野菜 *ポテトサラダ *いちごババロア ひなあられ カルピス	4 *すき焼き丼 *わかめの味噌汁 *鉄分サラダ *果物 お菓子 お茶	5 *ごはん *なめこの味噌汁 *白身魚のにんじん ソース焼き *青菜のきつね和え *切干大根煮 お菓子 牛乳	6 *タンメン *チキンナゲット *ごぼうサラダ *果物 おにぎり お茶	7 *鮭コーンバター ごはん *スープ *果物 お菓子 お茶
9 *ごはん *もやしの味噌汁 *鶏手羽元甘辛煮 *納豆の中華和え *シュウマイ *果物 お菓子 牛乳	10 *カレーライス *チーズ入り 野菜サラダ *果物 *お茶 *福神漬け 豆腐トナツ お茶	11 *ごはん *すまし汁 *鮭の西京焼き *小松菜の ささみ和え *金平ごぼう お菓子 お茶	12 *ごはん *きぬさやの 味噌汁 *豚肉の生姜焼き *添え野菜 *スパゲッティサラダ お菓子 お茶	13 <b>おわかれ会</b> 	14 *ミートソース スパゲッティ *スープ *果物 お菓子 お茶
16 *ごはん *豆乳チャウダー *あんかけ オムレツ *添え野菜 *ひじきの炒り煮 フルーツ ヨーグルト和え	17 *ごはん *青菜の味噌汁 *焼き魚(ホッケ) *野菜のなめ茸和え *青のり ポテトビーンズ お菓子 お茶	18 *のりごはん *水菜のスープ *ポークソテー *温野菜 *パンプキンサラダ *果物 パリパリピザ お茶	19 *煮込みうどん *竹輪の磯辺揚げ *大根サラダ *果物 お菓子 牛乳	20	21
23 *ごはん *キャベツの味噌汁 *ささみの チーズフライ *添え野菜 *マカロニサラダ たこ焼き お茶	24 *ハヤシライス *ハムサラダ *果物 *お茶 *福神漬け お菓子 お茶	25 *ごはん *厚揚げの味噌汁 *カニ風味 玉子焼き *温野菜 *れんこんの甘辛炒め お菓子 お茶	26 *ごはん *けんちん汁 *鯖の味噌煮 *ほうれん草の のり和え *さつま芋の天ぷら お菓子 ゼリー	27 *ごはん *白菜の味噌汁 *鶏肉の香味焼き *添え野菜 *切り昆布煮 *果物 おからブラウニー 牛乳	28 *チャーハン *スープ *果物 お菓子 お茶
30 *親子丼 *チンゲン菜の 中華スープ *花野菜サラダ *果物 お菓子 牛乳	31 *ごはん *大根の味噌汁 *ひじき ハンバーグ *ごまサラダ *ジャーマンポテト バナナマフィン お茶	感謝を込めていただきます! ごちそうさま!  食事の前後のあいさつには、食べ物 の命をいただくことや、食事をつ くるためにかかわった人々への感謝 の気持ちが込められています。心 を込めてあいさつをしましょう。			

## ひな祭り

3月3日のひな祭りは、女の子が病気をせず元気に過ごせるようおひな様を飾ったり、ひなあられ、ちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べたりして、みんなで健康を願います。ひなあられには春夏秋冬の四季を表す色が付いていて、1年間健康に過ごせるよという意味があります。園やおうちで食べるとき、じっくり観察しながら食べてみてください。



## 食事のマナーは身につきましたか?

1年間過ごしてきて、どれだけ習慣づけられたでしょうか?

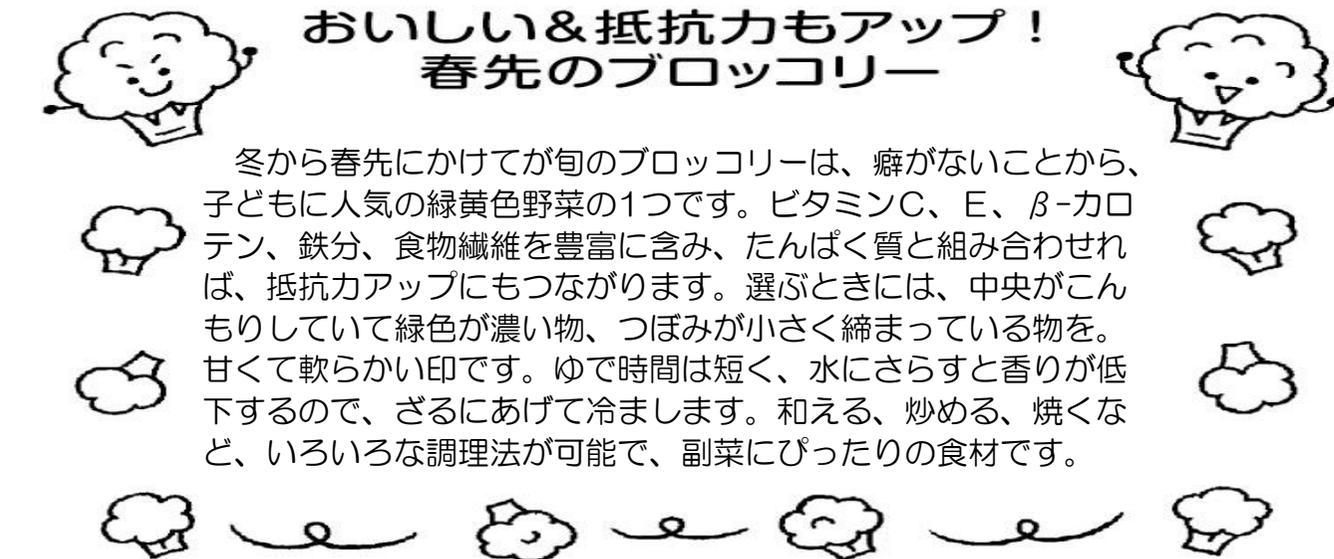
- きちんとあいさつをする
- 食事中に席を立たない
- 食べ物を口に入れたまま話をしない
- 音を立てて食べない
- はしを正しく持ち、反対の手で食器を持つ
- かたづけをする

できていないことがあれば、引き続き頑張って取り組みましょう。



## おいしい&抵抗力もアップ! 春先のブロッコリー

冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



\*予定献立につき内容が変更になる事もあります。