



		きゅうしょく	午後のおやつ	午前のおやつ	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	食塩相当量 g
1	土	チャーハン サラダ スープ	牛乳 あられ	ビスケット					
3	月	ビーフンソテー 天ぷら 団子スープ	お茶 いちご大福	干し芋	618	17	16.8	101.5	1.7
4	火	ソースカツ丼 いんげんのマヨ和え いちご	スキム パイ菓子	せんべい	653	22.9	23.1	92	1.6
5	水	豚肉巻きフライじゃが芋のカレーきんぴら 清まし汁	ゼリー	くろ棒	485	8.3	22.7	63	1.5
6	木	鯖の塩焼き 春雨の酢の物 豆乳汁	カルピス ワッフル	バナナ	608	22.8	19.7	87.4	2.1
7	金	わかめご飯 煮込みハンバーグ うす揚げときゅうりのゴマ醤油和え カニ玉スープ	牛乳 せんべい	棒ビスケット	675	28.1	23.3	94.3	2.1
8	土	牛丼 サラダ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
10	月	卵袋煮 白菜と法菜のごま和え オレンジ 具だくさん味噌汁	スキム クレープ	クラッカー	608	24.1	24.6	76	1.5
11	火	かみかみご飯 揚げ鶏の甘酢あん和え 大根サラダ 清まし汁	スキム ジャムサンド	せんべい	667	28.5	18.6	99.6	2.1
12	水	串カツ 中華もやしサラダ 味噌汁	プリン	スティックパン	522	19.7	22.6	63.7	1.5
13	木	鮭の照り焼き マカロニサラダ 春雨スープ	牛乳 菓子	チーズ・他	529	25.6	12.5	79.8	1.6
14	金	★カレーバイキング キャベツのゆかり和え 青りんごゼリー	牛乳 あられ	いよかん	532	27.1	25	74.6	1.6
15	土	わかめおにぎり 和え物 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
17	月	鶏のさくさく天 切干煮 味噌汁	スキム はさみパン	棒ビスケット	778	32.9	33	90.6	1.9
18	火	★すみれ組特別献立 チキンライス ポテトサラダ ブロッコリー コンソメスープ	牛乳 菓子	蒸しパン	475	15.7	13.3	79.7	2
19	水	コロッケ ビーフンサラダ 清まし汁	バナナ	クラッカー	473	9.9	10.5	85.7	1.3
21	金	他人丼 海藻サラダ いちご	牛乳 あられ	一口カステラ	439	18.6	8.8	73.5	1.5
22	土	わかめご飯 コロッケ 味噌汁	牛乳 ビスケット	あられ					
24	月	春巻き かみかみサラダ 清まし汁	スキム 扇バーム	せんべい	497	19.5	13.6	65.5	1.6
25	火	あげご飯 肉団子 かぼちゃ煮 和風れんこんサラダ 味噌汁	スキム ホットケーキ	水ようかん	696	29	22.7	99	2.1
26	水	鶏のオーロラ和え キャベツ野菜サラダ 豚汁	ヨーグルト	りんご	620	26.3	32.3	60.7	1.4
27	木	白身天ぷら きんぴらごぼう クリームシチュー	お茶 焼きおにぎり	ビスケット	534	16.3	15.2	86.3	1.5
28	金	肉うどん コールスローサラダ トマト	牛乳 あられ	くろ棒	373	13.9	12.6	54.5	2.1

～1年間の食事を振り返りましょう～

雪がちらつく日もありますが日差しは優しく、春の訪れを感じられる季節になってきました。3月は、1年の締めくくりの月です。卒園を控えたすみれ組にとっても、進級を迎える子供たちにとってもそのクラスで過ごす最後のひと月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも苦手な物が食べられるようになったり、食べる量が増えたり、食事のマナーだったり、成長を感じられる事があったのではないのでしょうか。進学・進級と新しい生活に備え、子どもたちの心と身体の成長や家庭での食生活も子供たちと共に振り返ってみましょう。

～すみれ組保護者の方へ～

すみれ組は小学校入学に向けて、5日(水)と12日(水)は給食で牛乳とパンを食べます。水曜日ですが**主食はいりません**。パンはちぎって食べ、牛乳はパックにストローをさして飲みます。副菜と交互にパンを食べることや、汁物もあるので牛乳を飲むタイミングが難しくなったりします。上手く出来るように見守っていきます。



3月の取り組み

さくらんぼ 0歳 低月齢 上唇と下唇で挟んで捕食できるように刺激したり声掛けをしよう
高月齢 保育者が手伝いながらスプーン・フォークを使って食べよう
1歳 姿勢よく座って食べよう
さくら (配膳のとき) 食器を両手で持って運ぼう
最後までスプーン・フォークを持って食べよう
ちゅうりっぷ 食後の片付けの時自分の周りをきれいにしよう
ひまわり ご飯とおかずを交互に食べよう
すみれ 食事を作ってくれる人に親しみを持とう
食材の変化を五感で感じながら自分たちで作ることを楽しむ



〈マセドアンサラダ〉
フランス料理では小さい角切りをマセドアンと言います
角切りフルーツや人参・コーンなどお好みでどうぞ♡
彩り豊かで栄養満点なサラダとなります！



じゃがいも…1個 きゅうり…1本 大玉トマト…1個
厚切りハム…1枚 マヨネーズ…適量

- ① じゃがいもは角切りにして湯がく。
- ② きゅうりは角切りにして、塩をふって絞っておく。
- ③ ハムも角切りにする。
- ④ トマトは種を除き、食べやすい大きさに切る。
- ⑤ マヨネーズで和えて完成！

「ふたばの食」アンケートご記入のお願い(3月9日まで)

今年度は、毎月「ふたばの食」で食育の取り組みをご家庭と共有してきましたがいかがだったでしょうか？
次年度の給食をより良くするために、アンケートの記入にご協力ください。給食レシピのリクエストも受け付けています。
右のQRコードを読み取ってご回答ください。
(アンケートは匿名でメールアドレスも回収しません。忌憚のないご意見をお待ちしています。)

