

# 3月 献立表



## 3月3日は

### ひなまつりです!



園では1日にひなまつり献立を計画しています。またすみれ組は三色団子を作る予定です。お団子作りにむけて散歩先でもぎを摘んで準備しますよ。色にも意味があり、ピンクは「桃の花」白は「雪」緑は「新芽」と春の季節を感じられる意味が込められているようです。

子どもたちの健やかな成長を願って作りたと思います!

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
		ひな祭り献立 1 ちらし寿司 ブロッコリーおかか和え すまし汁	2 ごはん 麻婆豆腐 もやしとわかめのナムル すまし汁	3 ごはん 魚の塩焼き 白和え 味噌汁	4 チキンライス わかめスープ
		三色団子 果物 お茶	人参パン するめ 牛乳	きなこおはぎ いりこ お茶	豆乳丸パン 昆布 お茶
6 ごはん すき焼き風煮 切干大根の酢の物 味噌汁	7 お別れ会献立 鯛めし がんも・人参の煮物 ポテゴロサラダ すまし汁	8 ごはん 厚揚げの煮物 ほうれん草のおひたし 豆乳シチュー	9 ごはん 豚肉とじゃが芋の炒め物 きゃべつの中華和え 味噌汁	10 めのはごはん 魚と白ねぎの煮物 ブロッコリーサラダ すまし汁	11 炊き込みごはん 味噌汁
春きゃべつスパゲティ いりこ お茶	焼き海苔おにぎり 野菜 お茶	塩大福 するめ 牛乳	マカロニきなこ 昆布 お茶	味噌スコーン いりこ 牛乳	かぼちゃパン するめ お茶
13 ごはん 高野豆腐の煮物 刻みこんぶサラダ 味噌汁	14 ごはん 手羽元のから揚げ風 ばんさんすう すまし汁	15 ごはん 魚の味噌焼き きゃべつのしらす和え すまし汁	16 ごはん 厚揚げのそばろ煮 あすっこおひたし 塩スープ	17 ごはん 豆腐入りハンバーグ 切干大根の煮物 味噌汁	18 卒園式 
もちもち黒ごま するめ 牛乳	めのはおにぎり いりこ お茶	ごぼうおにぎり 野菜 お茶	磯辺じゃが餅 昆布 牛乳	煮込みうどん するめ お茶	
20 ごはん けいちゃん焼き じゃが芋の煮物 すまし汁	21 春分の日 	22 ごはん 魚のにんにく醤油焼き あすっこソテー 味噌汁	23 ごはん がんもの中華炒め ほうれん草のおかか和え すまし汁	24 ごはん 手作り厚揚げ 納豆サラダ 味噌汁	25 焼き海苔おにぎり 豚汁
よもぎ蒸しパン 昆布 牛乳		あらめおにぎり するめ お茶	保護者会 お楽しみ献立 *献立はお楽しみに!	ぼたもち いりこ お茶	コッペパン 昆布 お茶
27 ごはん 厚揚げステーキ ホットサラダ すまし汁	28 ごはん 高野の肉詰め あすっこのごま和え 味噌汁	29 ごはん 豚肉ときゃべつの炒め物 じゃが芋の味噌和え すまし汁	30 お弁当の日 	31 お弁当の日 	*7日はお別れ会に合わせて給食も卒園のお祝い献立を予定しています。大きな焼き鯛をごはんに入れて炊きこみます。 子どもたちの目の前で身をほぐして食べたいと思います。
五平餅 するめ お茶	ぜんざい 昆布 お茶	こんぶおにぎり 野菜 お茶	焼き芋 するめ お茶	パン いりこ お茶	



食べることはいのちを育むこと

子どもたちの食事やおやつは必要な栄養をとったり、旬のおいしい食材を使うことで四季を感じたり、豊かな食体験から子どもたちのからだもこころも健やかに成長し、これからの食生活の基礎を築いていくための食事です。

毎日欠かすことのない食事だからこそ、食べることが大好きになってもらいたい、楽しい・嬉しいと感じてもらいたいと思いを込めて作っています。

### \* お腹がすくリズムをつくる

早起きしてたくさん朝食を食べ、午前中思い切り遊ぶことでお腹がすきます。その後の活動も気持ちよく過ごすことができます。まずは早起きからお腹がすくリズムをつくりましょう。

### \* 五感で感じて

お手伝いをする中で見たり、触れたり、においをかいだり、調理の音を聞くことで食への興味がかかります。自分で盛り付けをしてもらうのもいいですね。苦手な食材も調理に関わることで食べてみようと思いが変わってくるかもしれません。

### \* 一緒に食べることで楽しい食事に

苦手なものも、一緒に食べる大好きな家族・友だち・担任がいたから、食べられるようになったり、好きなものはもっと好きになると思うのです。

コロナ禍で黙食という言葉をよく耳にするようになりました。今までできていたことが制限され、楽しく食べるということが難しい時期もありました。子どもたちにとって一日、一日、一食、一食はとても大切ですが、そんな日々がとても歯がゆい思いでした。少しずつ日常に戻っています。「一緒に食べたい人がいる」ということがこころもからだも満たされ、食べることが楽しく、好きな子へと成長していきます。

