



こんだてひょう

大石田町立大石田保育園

日	曜日	献立名	未満児午前 おやつ	午後 おやつ
2	げつ	ぶりのゆずみそ焼き なまあげとこまつなののもの キャベツのみそしる バナナ (未満児:さけのゆずみそやき)	むぎぢゃ おかし	M おかし
3	か	～おひなさまランチ～ おひなさまもくごはん さくらシューマイ はなふぶきサラダ はまぐりのうしおじる おひなさまゼリー	ジュース おかし	カルピス ひなあられ
4	すい	★エビカレー ★わかめとみかんのすのもの ★フルーツヨーグルト むぎぢゃ (未満児:きゅうりとみかんのすのもの)	むぎぢゃ おかし	M おかし
5	もく	かじきのコーンチーズやき はくさいとほうれんそうのごまあえ ふのみそしる オレンジ	ジュース おかし	むぎぢゃ おかし
6	きん	★しょうゆラーメン ★だいこんエビサラダ りんご	むぎぢゃ おかし	M ジャムサンドパン
9	げつ	ササミのあおのりてんぷら はくさいいそあえ ★なめこじる みかん	むぎぢゃ おかし	ジュース おかし
10	か	やきざかな ★はるさめサラダ さつまいものみそしる ★なつとう バナナ	ジュース おかし	プリン
11	すい	はるよこいおはなごはん とりにくのパンこやき はくさいとハムのフレンチサラダ ふのすましじる カルピスゼリー たんじょうしゃバースディケーキ	むぎぢゃ おかし	M おかし
12	もく	(3才以上児・ちゅうりっぷぐみ・ゆりぐみ)♪てづくりおべんとうび♪ テーマ「すきなもの」 むぎぢゃ (すみれぐみ)たらのみそやき ブロッコリーツナあえ えのきのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
13	きん	ポークピカタ こまつなとあさりのしょうがあえ じゃがいものみそしる グレープフルーツ	むぎぢゃ おかし	むぎぢゃ チーズむしパン
16	げつ	★エビフライ ブロッコリータルタルふう チンゲンサイのみそしる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
17	か	～㊦そつえんおめでとウランチ～ サンドイッチ ★からあげ だいこんとみずなのごまドレッシング もやしのスープ ★わくわくデザートプレート	ジュース おかし	M おかし
18	すい	さわらのなたねやき ★ねばねばなつとうあえ はくさいのみそしる みかん (未満児:たらなたねやき)	むぎぢゃ おかし	M おかし
19	もく	★ナポリタンスパゲティー カリフラワーのオリーブチーズソテー オニオンスープ ★グレープフルーツゼリー	ジュース おかし	ジュース そつえん おいわいケーキ
23	げつ	じゃがいもそぼろに りんごとかぶのサラダ にらたまじる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
24	か	ほうれんそうココット きりこんぶのいために だいこんのみそしる いちご	ジュース おかし	むぎぢゃ おかし
25	すい	★にくうどん はくさいレモンサラダ オレンジ	むぎぢゃ おかし	★フルーツポンチ
26	もく	とりにくあんずやき とうふのあさりあんかけ たつぷりきのこのみそしる バナナ	ジュース おかし	M おかし
27	きん	さばのしおやきだいこんソース わかめときゅうりのツナあえ ワンタンスープ グレープフルーツ (未満児:きゅうりのツナあえ)	むぎぢゃ おかし	★アイス
30	げつ	おさつコロッケ かぶのカラフルサラダ ふわふわすましじる バナナ	むぎぢゃ おかし	M おかし
31	か	★パン(チョコ&マーガリン) ハンバーグデミグラスソース ブロッコリーおかしあえ ★コンスープ いちご	ジュース おかし	M おかし

楽しく食べて、心も体も元気いっぱいな子どもに

1年間の給食はどうでしたか？楽しく食べることは、人間関係が強くなり自然と会話もふえます。何よりも子どもの心が安定し食欲もわいてきます。食べることは生きることにつながり、体だけでなく心の栄養も満タンになることで、子どもは大きく成長していきます。

～1年間の食事をふり返りましょう～

セルフ給食を通し、自分で盛り付けをすることで、自分の食べられる量が少しずつ分かり、完食する子が多くなりました。そして、毎日の残食量がとても少なくなりました。また、おかわりをする時は他のお友だちの分も考えられるようになり成長を感じています。「何でも自分でやってみる」ことの経験を積み重ねていくことが大切です。

「食べることは生きること」4色の栄養や体のしぐみを知り、食べる意欲へとつながっているようです。そして何よりも「みんな楽しくおいしく給食を食べることが一番の栄養になったようです。」

ご家庭でも1年間の食事をふり返ってみましょう。



さくらぐみから～リクエストメニュー～

さくらぐみのみなさん、もうすぐ卒業おめでとう!! さくらぐみのみんなが今まで食べた給食の中でまた食べたいと思うものをリクエストしてくれました。★のメニューです。みなさん味わって食べて下さいね!!

～3月平均栄養量～

★3才以上児(副食給食)★
エネルギー340kcal、たんぱく質19.3g
脂質15.4g、炭水化物31.0g、食塩相当量1.9g

★3才未満児(完全給食)★
エネルギー431kcal、たんぱく質17.9g
脂質13.6g、炭水化物59.3g、食塩相当量1.7g

おいしい絵本

「ぱくぱく はんぶん」
文/渡辺鉄太・絵/南伸坊(福音館書店)

おいしそうなケーキを目の前にして「半分残しておいてね」と言われたら、どうしますか？ おじいさんと次々に現れる動物たちが、おばあさんの言葉通り半分にながら食べていきます。どんどん小さくなるケーキに、ハラハラドキドキしながら、最後はどうなるのでしょうか。



○の日はごはんいりません
12日(もく)てづくりおべんとうび