

| 日 | 曜日 | 3歳未満児 午前のおやつ | 副 食 | 3歳未満児のみ | 午後のおやつ |
|----|----|-----------------|---|----------|-----------------|
| 2 | 月 | 牛乳 こめ棒くん | 厚揚げの中華煮 キャベツのゆかり和え 春雨のスープ | ごはん | 牛乳 クッキー |
| ③ | 火 | 牛乳 せんべい | おひなさま寿司 魚の照り焼き 塩きゅうり パナナ 清汁 | おひなさまちらし | 牛乳 ひなあられ |
| 4 | 水 | 牛乳 胚芽クッキー | 赤魚の竜田揚げ ひじきのさっぱり和え コーンのスープ | ごはん | 豆乳プリン カルシウムせんべい |
| ⑤ | 木 | ヨーグルト | わかめご飯 ハンバーグ フライドポテト ブロッコリーサラダ パイン缶 -ロゼリ- 五目ラーメン | わかめごはん | 牛乳 クレープ |
| 6 | 金 | 牛乳 ビスケット | 鶏肉のパンパンジー焼き コーン入りおひたし わかめと玉ねぎのみそ汁 | ごはん | 牛乳 きなこサンド ☆ |
| 7 | 土 | 牛乳 菓子 | スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 9 | 月 | 牛乳 さくさくポーロ | さばの味噌煮 ブロッコリーサラダ チーズ じゃがいものみそ汁 | ごはん | 牛乳 ラスク |
| 10 | 火 | 牛乳 やわらかおかき | 名水ポークの生姜焼き ほうれん草のおひたし オレンジ なめこのみそ汁 | ごはん | 牛乳 じゃこピザ |
| 11 | 水 | 牛乳 こめ棒くん | ミートスパゲッティ こりこりきゅうり ポトフ風スープ | ごはん | 牛乳 たこ焼き |
| 12 | 木 | 牛乳 カルテツウエハース | タンドリーチキン ほうれん草のナムル パナナ もやしのみそ汁 | ごはん | 牛乳 いなきびクッキー |
| ⑬ | 金 | 牛乳 せんべい | 焼き豚チャーハン ポークシュウマイ ブロッコリー いちご キャベツのスープ | チャーハン | 牛乳 ととゆき |
| 14 | 土 | 牛乳 菓子 | カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳 | ごはん | 牛乳 菓子 |
| 16 | 月 | 牛乳 クッキー | ちくわのカレー揚げ 切干大根とほうれん草のごま和え コロコロ野菜スープ | ごはん | 牛乳 ミニのりすけ |
| 17 | 火 | 牛乳 野菜ビスケット | 焼き魚 華風和え 大根のみそ汁 | ごはん | 牛乳 ヨーグルトケーキ ☆ |
| 18 | 水 | 牛乳 スティックパン | 鶏のからあげ フレンチサラダ すり身のみそ汁 | ごはん | 牛乳 ぼたもち |
| 19 | 木 | 牛乳 やわらかおかき | ビーフンソテー 肉団子 オレンジ のっぺい汁 | ごはん | 牛乳 かりんとう |
| 20 | 祝 | | 春分の日 | | |
| 21 | 土 | 牛乳 菓子 | スパゲッティ ソーセージ チーズ 果物 牛乳 | ごはん | 果汁 菓子 |
| 23 | 月 | 牛乳 さくふわせんべい | 高野豆腐フライ 春雨の酢の物 カレーワンタンスープ | ごはん | 牛乳 芋棒 |
| 24 | 火 | ヨーグルト | 鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーの昆布あえ 豚汁 | ごはん | 牛乳 マカロニあべかわ ☆ |
| 25 | 水 | 牛乳 クッキー | ハンバーグ グリーンポテト ミニトマト ほうれん草の豆乳スープ | ごはん | お祝いデザート せんべい |
| 26 | 木 | 牛乳 せんべい | 五目焼きそば ウィンナー パイン缶 豆腐のスープ | ごはん | 牛乳 ビスケット |
| 27 | 金 | 牛乳 さくっとあられ | 鶏肉のマーマレード焼き コールスローサラダ コーンのシチュー | ごはん | 牛乳 こめ棒くん |
| 28 | 土 | 牛乳 菓子 | カレー ソーセージ チーズ 果物 牛乳 | ごはん | 牛乳 菓子 |
| 30 | 月 | 牛乳 野菜ビスケット | 酢豚 ブロッコリー パイン缶 白菜のスープ | ごはん | 牛乳 鉄サブレ |
| 31 | 火 | 牛乳 胚芽クッキー | 麻婆豆腐 フライドポテト 中華スープ | ごはん | 牛乳 せんべい |

※都合により献立を変更することがあります。 13日は、誕生会メニューの予定です。 ☆印は手作りおやつです。

寒い日が続きますが、日に日に春らしさを感じますね。この1年間給食時間を各自振り返ってみると、苦手なものが食べられるようになったり、時間内に食べ終われるようになったり等、一人ひとりが大きく成長したのではないのでしょうか。給食を通じて、いろいろな食材や料理に子供たちが触れ、少しでも「食」に興味・関心をもってくれたらいいなと思います。

3月5日は リクエストメニュー

1年に1度みんなの好きなものがつまった給食です。
毎年、市内各保育所で選ばれるメニューはそれぞれ違います。
今年はどんなメニューが選ばれるのか楽しみです。

ぜひご自宅で「今日のリクエストメニューは何が出たの?」と聞いてみてください。

1年間の食事を振り返って みましょう!

- 4月から比べて、苦手な食べ物を1つでも克服できましたか?—口だけでも挑戦できたら100点満点!
- 食事の前に手をきれいに洗うことができましたか?
- よく噛んで食べましたか?
- 早寝、早起きして朝ごはんを食べられましたか?
- お友達や家族と楽しく食べることはできましたか?
- スプーンやお箸を上手に使うことができましたか?

「今月の旬の食材」

「キャベツ」

キャベツは1年中楽しめる食材ですが、そろそろ春キャベツが店頭に並び始めるころです。

春キャベツは水分を多く含み柔らかいのでサラダなどの生食がおすすめです。

キャベツに含まれるビタミンU(キャベジン)は、胃の粘膜を再生・強化してくれるので脂っこいものを食べる際には、ぜひ千切りキャベツを添えてあげてくださいね。