

3月いただきますだよ！

2025. 02. 27
せんにしのおか

		行 事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ
1	土		・しおやきそば ・ばいにくサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・マリービスケット	・スキムミルク ・おぐらまっちゃんむしばん
2	日				
3	月		★タコライス ・キャベツのレモンずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ★ポテトチップス
4	火		・たまごののやまやき ・コールスロー ・にんじんのあまに ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・おぐらケーキ	・スキムミルク ・レモンマフィン
5	水		・プルコギ ・じゃがいものオープンやき ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ジャムパイ	・スキムミルク ・チョコチップクッキー (0.1.2歳 クッキー)
6	木		・さばのしおやき ・しみしみだいこん ・おひたし ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・いちごケーキ	・スキムミルク ・カレーチーズトースト
7	金		★からあげ ・ちゅうかサラダ ・ゆでブロッコリー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ★ポップコーン
8	土		・ぎゅうどん ・じゃこサラダ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・フライドポテト	・おちゃ ・ようふうおこし(new!)
9	日				
10	月		・さばのみそやき ・なっとうあえ ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・あられふ	・スキムミルク ★フルーツポンチ
11	火		★はるまき ・ちゅうかあえ ・あおのりポテト ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・スキムミルク ・マドレーヌ
12	水		★さかなのオーロラソースかけ ・やさいソテー ・ゆでブロッコリー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・チーズむしばん	・スキムミルク ・いそマヨトースト(new!)
13	木	誕生日会	・ちらしずし ・わふうだいずハンバーグ ・かぼちゃのあまに ・なのはなのツナあえ ・すましじる ・いちご	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・スキムミルク ★チョコレートケーキ (0.1.2歳 とうにゅうケーキ)
14	金		★マーボーどん ・リャンパンサンスー ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガーパイ	・スキムミルク ・ディアマンクッキー
15	土		・ごもくに ・はくさいのしおこんぶあえ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・スティックパン	・おちゃ ・チーズケーキ
16	日				
17	月		・さかなのなんぶやき にんじんのあまに ・ささみとだいこんのばいにくサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーサンド	・スキムミルク ・りんごケーキ
18	火		・ハッシュドビーフ ・シーザーサラダ ・イチゴ	・ぎゅうにゅう ・とうにゅうケーキ	・スキムミルク ・ぐるぐるあんこパイ
19	水		・さかなのユーリンチーフー ・ナムル ・スティックきゅうり ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・せんべい	・スキムミルク ★オレンジゼリー
20	木				
21	金		★くじらぐみさんありがとう、みんなだいすきカツカレー ・マカロニサラダ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ★レアヨーグルトケーキ
22	土	卒園式	・やきにく ・むしかぼちゃ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・ふかしいも	・おちゃ ・ラスク
23	日				
24	月		・タンドリーチキン ・キャロットグラッセ ・コーンとちんげんさいのソテー ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・セサミパイ	・スキムミルク ・おからケーキ
25	火		・さかなのてりやき ・おひたし ・ちくわとやさいのあえもの ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・くだもの	・おちゃ ★カルピスポンチ
26	水		・チンジャオロース ・フライドポテト ・イチゴ	・ぎゅうにゅう ・やさいケーキ	・スキムミルク ・オニオンツナトースト
27	木		・とりのみそづけやき(new!) ・にんじんのあまに ・ほうれんそうののりあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・ビスコ	・おちゃ ・フルーチェ
28	金		・さかなのさざれやき ・やさいソテー ・かぼちゃのグラッセ ・バナナ	・ぎゅうにゅう ・クラッカーピザ	・スキムミルク ★ヨーグルトケーキ
29	土		・おやこどん ・ごまずあえ ・オレンジ	・ぎゅうにゅう ・シュガートースト	・おちゃ ・あんまん
30	日				
31	月	春の保育	お弁当持参		

★マークは、くじら組さんが選んだ「好きな給食メニューの日」です。お楽しみに♪



寒かった冬も終わりに近付き、冷たい風の中にも春の気配が感じられる頃になりました。苦手な食べ物があった子どもたちも、少しずつ食べられるようになり、心も体も大きく成長した1年間となりました。くじら組さんは卒園が近くなり、園での給食も残りわずかとなります。給食ではくじら組さんの好きなメニューを3月の献立に登場させ、最後の思い出の味にしてもらおうと思います。そして、小学校に入学してもせんにしの給食の味を思い出し、これからもいろいろな食べ物を食べて更に大きく成長することを願っています★

3月食育テーマ

【春の食べ物について知ろう！】

春野菜は、寒さが厳しい冬を乗り越えたからこそ、ビタミンやミネラルなどの栄養素が豊富です。季節の変わり目で体調を崩しやすくなるこの時期に、栄養がたっぷり含まれた春野菜を食べ免疫力をアップさせて、元気に過ごしましょう。

◎キャベツ…春キャベツは葉が柔らかく、みずみずしいため生でも美味しく食べられます。水溶性ビタミンであるビタミンCを含んでいます。ビタミンCは熱に弱く、水に溶けだす性質を持っているため、水を使わない加熱調理やできるだけ短時間のゆで加熱が、ビタミンC保持に効果的です。

◎たまねぎ…春の玉ねぎは辛みが少なく柔らかいので生食にすると、栄養分も効率よく摂ることができます。また、玉ねぎは血液をサラサラにしてくれる働きがあります。

◎菜の花…ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、春の味としてぜひご家庭でも味わってみて下さいね。

栄養士 横田悠里

せんにし やさいの園

今年一年、子どもたちと一緒に野菜を育て、触れたり、おいをかいだり、ワクワクしながらいろいろな発見が出来ました。この冬は、大根・ブロッコリー・キャベツなどが収穫でき、給食にたくさん登場しました。11月にお友だちと一生懸命植えた玉ねぎも順調に栄養を蓄えています！

今畑には春の収穫を目指してレタスやじゃが芋・空豆などを植えています。

春の収穫をお楽しみに☆

3月3日“ひなまつり”

～ひな祭りにまつわる食べ物～

☆ひなあられ
米を蒸して乾燥させたものを炒って膨らませ、色を付けて作ります。主に桃・黄・緑・白の4色で、四季を表していると言われています。1年の四季を通じて健康に過ごせますように、という願いが込められています。

☆ひしもち
ひしもちは、上から赤・緑・白の組み合わせが一般的です。赤(くちなし)は桃の花、緑(よもぎ)は新しい芽、白(ひしの実)は雪を表しています。これは、冬が去って春が訪れることを意味しています。

♪3月の誕生日メニュー♪

- ☆ちらしずし
- ☆和風大豆ハンバーグ
- ☆菜の花のツナ和え
- ☆かぼちゃの甘煮
- ☆すまし汁 ☆いちご

3月誕生日メニューのメインには栄養満点の大豆を使用したハンバーグ、そして副菜には旬の春野菜をたくさん使用した和え物！お楽しみに★