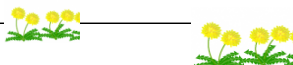




3月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日				
午前のおやつ	ひなまつり 女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事。											1	野菜スティック		
昼食	ひし餅・ひなあられ 色に願いが込められています。 緑は「厄除け・健康」、白は「子孫繁栄、長寿」、赤(桃)は「魔除け」 4色のものは、四季の意味で「一年を通して祈る」という意味です。 											ちらし寿司 ちらし寿司に乗せる具材に願いを込めて縁起の良い具材を入れています。レンコンは「はるか先まで見通せる」、エビは「腰が曲がるまで長生きができる」、豆は「まめに働ける」 白酒(甘酒) 厄除けの意味があります。  		ホットドック オレンジ ミルク	
3時のおやつ												おにぎり 乱切りきゅうり お茶・麦茶			
午前のおやつ	3	ぼたぼた焼き	4	ビスコ	5	丸パウロ	6	ヨーグルト	7	棒チーズ	8	胚芽ビスケット			
昼食	おひな寿司 すまし汁(三つ葉) 豆腐ハンバーグ ほうれん草の土佐マヨ和え		ベジタブルカレー いんげんの和え物 ヤクルト		ごはん 味噌汁(えのき) 白身魚のフライ 白菜のごま和え 黄桃		マーボー丼 味噌汁(キャベツ) パイン缶		お子様ランチ ミネストローネ チーズ入りミートローフ かぼちゃサラダ いちご		ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 バナナ ミルク				
3時のおやつ	フルーツサンド ひなあられ カルピス		さつま芋のかき揚げ ミルク		焼麩のフレンチトースト バナナ ミルク		マドレーヌ りんご ミルク		誕生ケーキ 牛乳		わかめおむすび お茶・麦茶				
午前のおやつ	10	カル鉄スティック	11	豆乳(フルーツ味)	12	マリービスケット	13	はちちゃ棒	14	野菜スティック	15	ルヴァン			
昼食	ごはん 中華風コンソープ さばのりんごソースかけ 三色ソテー みかん缶		ごはん 味噌汁(ほうれん草) 鶏肉のくわ茶焼き ひじきの旨煮 黄桃		ごはん 味噌汁(小松菜) さんまの蒲焼 きゅうりの和え物 パイン缶		もずく丼 きんぴらごぼう ヨーグルト		タコライス コンソメスープ ひじきのサラダ オレンジ		強ジュシー 豚汁(じゃが芋) キャベツのサラダ バナナ				
3時のおやつ	ちんびん ミルク		焼き芋 ミルク		ぼたぼた焼き バナナ 牛乳		シリアルクッキー ミルク		もちもちボールドーナツ ミルク		タンナファクルー ミルク				
午前のおやつ	17	野菜スティック	18	五穀のビスケット	19	カルシウムウエハースいちご			21	ハーベストセサミ	22	まがりせんべい			
昼食	チキンカレー コールスローサラダ 豆乳飲料		チキンライス かぼちゃとコーンのスープ いんげん土佐和え オレンジ		ごはん 味噌汁(白菜) 魚の酢豚風 パイン缶 豆腐チャンプルー		 しゅんぶん ひ 春分の日		ごはん 豆乳入り味噌汁 チキンのマーマレード煮 昆布いりちー トマト		牛肉の甘みそ丼 わかめスープ フルーツヨーグルト				
3時のおやつ	大学芋 ミルク		スコーン ミルク		トライアングル 牛乳				ビスコ りんご ミルク		芋けんぴ 豆乳				
午前のおやつ	24	はとむぎおこし	25	豆乳ウエハース	26	ぶどうゼリー (Fe)	27	焼き芋	28	こざかなせんべい	29	麦菓子			
昼食	ごはん 味噌汁(じゃが芋) 照り焼きチキン 黄桃 ほうれん草のナムル		三色ごはん アーサ汁 ポテトサラダ ヨーグルト		麦ごはん 味噌汁(えのき) 千切りいりちー 春雨の和え物		マージンごはん 味噌汁(白菜) 肉じゃが ごぼうサラダ オレンジ		麦ごはん 味噌汁(わかめ) 豚のしょうが炒め みかん缶 小松菜とコーンの和え物		ごはん チリコンカン きゅうりともやしの和え物 ジョアプレーン				
3時のおやつ	ストーンクッキー オレンジ ミルク		うどんのかりんとう ミルク		きな粉ポテト ミルク		フロランタン りんご ミルク		亀の甲せんべい バナナ ミルク		きな粉サンド 野菜ジュース				
午前のおやつ	31	ミレービスケットノンフライ	 早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。 毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあったり、食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。 今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。 												
昼食	マージンごはん 味噌汁(豆腐) ボークチャップ 切干大根のサラダ														
3時のおやつ	三月菓子 ミルク														

給食だより3月号

身につけたい「食事のマナー」

★ポイントを確認

乳幼児期は、食事に集中することが難しいため、マナーを身につけるのに時間がかかることもあります。焦らずに、子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心がけましょう。

1・食事の前後の挨拶はできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は私たちが日常的に使う言葉ですが、その意味を深く理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には、単なる食事前後の挨拶以上の大切な意味が込められています。

● 命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



● 食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方が努力された食事。全ての人の感謝の気持ちを表します

● 食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。



● おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

2・食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使うようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。ただし、無理強いするのは禁物。子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。食事のマナーを教え、実践することで、子どもは自然と食具の使い方を身につけていきます。

＜お箸への移行＞



フィンガーグリップ



ベングリップ



→ お箸



3・正しい姿勢で食事ができますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないと、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。



4・口を開けてよく噛んで食べることができていますか？

口を開けてくちやくちやく食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を開けて、おいしく味わうことは食事のマナーのひとつです。また、口を開けて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

食事のマナーのため



人に不快感を与えない

安全のため



口を開けて噛むことで誤嚥（窒息事故）を予防できる

健康のため



よく噛むことで、食べ物が細かく砕かれ、消化しやすくなる

5・残さずに食べることができるように支援をしましょう。

子どもの食べられる量を把握して、残さず食べられるように提供しましょう。作ってくれた人や食材に対する感謝の気持ちが大切です。苦手で食べ物も、一口だけでも挑戦できるように声掛けをし、食べることができたら、しっかりと褒めて、子どもの自己効力感を上げることを心がけましょう。

6・家族でおしゃべりを楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入れたまま話したり、大声で騒いだりするのはいけません。「この料理には、○○が入っているんだよ」など、なるべく料理を中心に会話を楽しみながら、食事を味わいましょう。



7・子どもが食後の片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人や片づける人のことを考えるという思いやりの心を育てることに繋がります。

食器を運ぶ



テーブルを拭く



椅子をしまう



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
01 土	コッペパン（切り込み入り）、○胚芽米、○さつまいも、油、○白煎りごま、卵なしパン（又は超熟ロール）	ワインナー、加工乳	オレンジ、キャベツ、○きゅうり、玉ねぎ
03 月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、三温糖、マヨネーズ、○砂糖、花魁、白煎りごま	豆腐ハンバーグ、味付いなり皮（三角形）、○カルピス、○生クリーム、シーチキン、わかめ（乾）、だし用昆布、○豆乳ホイップ	ほうれん草（冷凍・国産）、○いちご、人参、コーン缶、三つ葉
04 火	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○でんぷら粉、○揚げ油、押麦、小麦粉	ヤクルト、含びき肉、○ソーチキン、○スキムミルク（粉末）、○加工乳	玉ねぎ、いんげん（冷凍）、人参、トマト、なす、○人参、○玉ねぎ、○コーン缶
05 水	胚芽米、パン粉、揚げ油、○焼豆、○砂糖、小麦粉、○無塩バター、すりごま（白）、三温糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨なし）、○牛乳、卵、○加工乳、わかめ（乾）	白菜、葉かぼちゃ、えのきたけ、人参、ねぎ、○バナナ
06 木	胚芽米、○小麦粉、○砂糖、○有塩バター、○アーモンドプードル、油、片栗粉、砂糖	豚ひき肉、豆腐、鶏ひき肉、○卵、油揚げ、○加工乳、◎ヨーグルト60g	大根、○りんご、玉ねぎ、キャベツ、人参、しいたけ、いんげん（生）、長ねぎ、ねぎ
07 金	胚芽米、マヨネーズ、マカロニ、パン粉、油、片栗粉、○ホットケーキ粉	含びき肉、切れてるチーズ、ボーク缶（減塩スパム）、保育乳（調理用）、○牛乳（県産 成分無調整）、◎棒チーズ	葉かぼちゃ、いちご、キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト水煮缶（カット）、グリーンピース（冷凍）、トマト、セロリ
08 土	ゆで中華めん、○胚芽米、ごま油	豚かた脂身つき 生、竹輪（無卵白）、加工乳	白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、水菜、バナナ
10 月	胚芽米、油、片栗粉、砂糖、新玄	さば、卵、ワインナー、○加工乳	小松菜、クリームコーン缶、りんご、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
11 火	胚芽米、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、砂糖、油、○焼き芋、新玄	鶏もも肉（皮なし）、油揚げ、粉チーズ、○加工乳、◎豆乳（フルーツ味）	ほうれん草、人参、ひじき、にんにく、パセリ
12 水	胚芽米、油、小麦粉、砂糖、片栗粉	さんま（開き・中骨なし）、油揚げ、○牛乳（県産 成分無調整）、わかめ（乾）	きゅうり、小松菜、○バナナ
13 木	胚芽米、○小麦粉、○マーガリン、○コーンフレーク（プレーン）、○三温糖、三温糖、白煎りごま、砂糖、油、ごま油	鶏ひき肉、塩抜きもも、○卵、○加工乳、ヨーグルト60g	人参、ささがきごぼう、玉ねぎ、オクラ、コーン缶
14 金	胚芽米、○ホットケーキ粉、○タピオカでん粉、○揚げ油、マヨネーズ、○三温糖、油、すりごま（白）、三温糖、新玄	含びき肉、○細こし豆腐、タコライス用チーズ、○牛乳、ベーコン、○きな粉、○加工乳	オレンジ、トマト、キャベツ、レタス、きゅうり、玉ねぎ、人参、コーン缶、ひじき
15 土	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、すりごま（白）	グーヤー（豚うで肉）、ちくわ（無卵白）、○加工乳	キャベツ、大根、人参、玉ねぎ、切りこんにゃく、長ねぎ、ささがきごぼう、干し椎茸、ひじき、バナナ
17 月	豆乳飲料（ココア味）、胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○油、マヨネーズ、○砂糖、砂糖、油、○黒煎りごま、新玄、小麦粉	鶏もも肉（皮なし）、○加工乳	キャベツ、玉ねぎ、人参、トマト、にんじん
18 火	胚芽米、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、油、新玄	牛乳、鶏もも肉（皮なし）、○保育乳（調理用）、○プレーンヨーグルト、○加工乳	クリームコーン缶、オレンジ、葉かぼちゃ、いんげん（冷凍）、玉ねぎ、コーン缶、人参、ピーマン、ねぎ
19 水	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、揚げ油、○三温糖、三温糖、油、小麦粉、新玄、◎カルシウム強化エースいちご	キングフィレ（切り身・骨なし）、厚揚げ、豆腐、○卵、○クリームチーズ、シーチキン、○牛乳（県産 成分無調整）	人参、玉ねぎ、キャベツ、白菜、もやし、ピーマン、にら、ねぎ、干し椎茸
21 金	胚芽米、三温糖、油、新玄	鶏手羽元、鶏もも肉（皮なし）、豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、カステラかまぼこ、調製豆乳、刻み昆布、○加工乳	○りんご、トマト、大根、人参、白菜、切りこんにゃく、マーマレード、ささがきごぼう、長ねぎ
22 土	胚芽米、油、片栗粉	プレーンヨーグルト、牛ロース薄切り、○豆乳（フルーツ味）、わかめ（乾）	玉ねぎ、チンゲンサイ、コーン缶、赤ピーマン、長ねぎ
24 月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、片栗粉、○コーンフレーク（プレーン）、砂糖、油、ごま油、白煎りごま、新玄	鶏もも肉（皮付き）、○牛乳、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草、○オレンジ、もやし、えのきたけ、人参、コーン（冷凍）、○レーズン、ねぎ
25 火	胚芽米、○ゆでうどん、じゃがいも、○揚げ油、○粉黒糖、油、三温糖	含びき肉、豆腐、卵、シーチキン、○加工乳、ヨーグルト60g、アーサ（素干）	小松菜、玉ねぎ、人参、きゅうり、かぼちゃパウダー
26 水	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、春雨、押麦、○砂糖、三温糖、油、ごま油、新玄	豚三枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、塩抜きもも、スライスハム、棒かまぼこ（卵なし）、○きな粉、刻み昆布、○加工乳、シーチキン	ゆで干切り、人参、きゅうり、えのきたけ、切りこんにゃく、ねぎ
27 木	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、マヨネーズ、マージン（もちきり）、○無塩バター、○三温糖、油、砂糖、白煎りごま、すりごま（白）、新玄、◎焼き芋	豚肩ロース（脂身つき）、とりさきみフリーク、○生クリーム、○加工乳、わかめ（乾）	○りんご、オレンジ、玉ねぎ、しらたき、白菜、干切りごぼう、にんじん、きゅうり、さやえんどう、人参
28 金	胚芽米、押麦、油、三温糖、新玄、砂糖	豚Bロース スライス、○加工乳、わかめ（乾）	小松菜、玉ねぎ、大根、えのきたけ、にんじん、コーン缶、赤ピーマン、ピーマン、ねぎ、○バナナ
29 土	胚芽米、○食パン（6枚切り）卵不使用、○有塩バター、○グラニュー糖	豚ひき肉、大豆水煮、○きな粉	○アンパンマンやさいとりんご、きゅうり、玉ねぎ、太もやし、人参
31 月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、マージン（もちきり）、油、片栗粉、マヨネーズ、○マーガリン、砂糖、○白煎りごま	豚Bロース スライス、豆腐、○卵、スライスハム（卵不使用）、○加工乳	きゅうり、山東菜、人参、干切り大根（乾）