3月　給食だより

令和5年度　中央こども園

日	献立名	材料名	おやつ
◎1 金	ひな祭り寿司　　菜の花和え 花麩のすまし汁	穴子　色板　卵　豆腐　高野豆腐　人参　絹さや　青葱 菜の花　干し椎茸　蓮根　牛蒡　えのき　キャベツ　コーン　花麩	カップケーキ ミルク
2 土	お好み焼き チーズ	かつお　竹輪　卵　チーズ　青葱 人参　白菜　コーン	おかし ミルク
4 月	お別れ遠足(手づくりお弁当)		
5 火	魚の照り焼き キャベツとりんごのコールスロー	鯖　ハム　トマト　ブロッコリー キャベツ　コーン　りんご	スキムヨーグルト
6 水	豆腐のマヨネーズ焼き　こふき芋 ブロッコリー　ちりめんの佃煮	ちりめん　ツナ　豆腐　人参　ブロッコリー 青葱　土生姜　蓮根　じゃが芋　ごま	野菜マドレーヌ ミルク
7 木	マーマレードチキン　ゆで卵 ☆ブロッコリーと大豆のマリネ	鶏肉　ハム　卵　大豆　ブロッコリー 人参　コーン　マーマレード	おかし ミルク
◎8 金	チキンカツカレー ポテトサラダ	鶏肉　ハム　卵　人参　トマト　ブロッコリー コーン　玉葱　胡瓜　じゃが芋	アップルパイ ミルク
9 土	親子丼 スープ	色板　鶏肉　卵　油揚げ　豆腐　味噌 青葱　人参　玉葱　しめじ	おかし ミルク
11 月	豆腐入り肉団子スープ 金平ごぼう　　かつおのふりかけ	竹輪　かつお　鶏ミンチ　豆腐　青葱 人参　白菜　筍　蓮根　牛蒡　ごま	バナナケーキ ミルク
12 火	茶碗蒸し　ウィンナーのソテー フライドポテト　ごまのふりかけ	色板　鶏肉　ウィンナー　卵　ほうれん草 枝豆　しめじ　じゃが芋　ごま	おかし ミルク
13 水	チーズハンバーグ かぼちゃサラダ	豚ミンチ　ハム　豆腐　チーズ　南京　人参 枝豆　ブロッコリー　胡瓜　玉葱　トマト	クッキー ミルク
14 木	スペイン風オムレツ ☆高野豆腐のオランダ煮	ベーコン　卵　高野豆腐　チーズ　人参 ピーマン　玉葱　しめじ　じゃが芋	おかし ミルク
15 金	魚のバーベキュー風 春雨スープ	ほき　わかめ　人参　ブロッコリー 玉葱　春雨　ごま	ぶどうゼリー
16 土	カレーうどん ゆで卵	色板　ウィンナー　卵　油揚げ　チーズ 人参　青葱　玉葱　うどん	おかし ミルク
18 月	ポークビーンズ 野菜のシャキシャキサラダ	竹輪　カニカマ　ベーコン　ハム　大豆　もずく　人参　トマト パセリ　チンゲン菜　玉葱　筍　胡瓜　しめじ　豆苗　キャベツ　ごま	ポップコーン ミルク
19 火	カレーコロッケ 玉子スープ	竹輪　豚ミンチ　卵　チーズ　わかめ　ブロッコリー　人参 トマト　玉葱　えのき　じゃが芋　糸こんにゃく　ごま	マシュマロサンド ミルク
21 木	鯖の塩焼き ブロッコリーのおかか和え	鯖　かつお　ブロッコリー コーン　キャベツ	おかし ミルク
22 金	鶏の唐揚げ 人参サラダ	ツナ　鶏肉　人参　ブロッコリー 胡瓜　コーン　ごま	おかし ミルク
23 土	卒園式		
25 月	五目大豆の炒り煮 ゆで卵の和風サラダ	竹輪　鶏肉　卵　厚揚げ　大豆　人参　いんげん　パセリ 胡瓜　牛蒡　大根　蓮根　板こんにゃく　ごま	おかし ミルク
26 火	麻婆豆腐 チンゲン菜とちくわのナムル	竹輪　豚ミンチ　豆腐　わかめ　人参　チンゲン菜 青葱　玉葱　椎茸　コーン　筍　もやし　ごま	おかし ミルク
27 水	けんちん汁　青のりのふりかけ ポパイサラダ	色板　鶏もも　ウィンナー　卵　豆腐　油揚げ　青のり ほうれん草　青葱　人参　白菜　牛蒡　玉葱　里芋　ごま	おかし ミルク
28 木	八宝菜 えのきとわかめの中華和え	なると　豚肉　ハム　わかめ　人参　トマト　チンゲン菜 白菜　筍　コーン　しめじ　えのき　ごま	おかし ミルク
29 金	赤魚とほうれん草の煮付け 白菜と大根の味噌汁	赤魚　味噌　ほうれん草 わかめ　白菜　大根	おかし ミルク
30 土	スパゲッティー チーズ	合挽ミンチ　チーズ　トマト　ピーマン　人参 玉葱　マッシュルーム　スパゲッティ	おかし ミルク

1年間ありがとうございました

今年度も給食を楽しみにしてくれる笑顔をたくさん見せてもらいました。空っぽになって戻ってきた食器を見ることが給食室の励みとなりました。これからも食とともに健やかにすくすく成長してほしいと思います。

～　そら組のみんなへ　～

小さい身体で登園していたみんなが、園で過ごす間にたくさん食べれるようになって、身体も大きくなり、お話もいっぱいしてくれるようになりました。みんなからたくさんパワーをもらいました☆ありがとうございます。今月はみんなの好きなメニューを多く入れました。園給食を楽しんでもらえるよう心を込めて作ります。

みんなで1年間の振り返りをしよう

園やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？

・食事の前にしっかり手洗いをした
・心を込めて食事のあいさつをした
・よく噛んで味わった
・正しい姿勢で食べた
・箸やスプーンを正しい持ち方で使った
・好き嫌いせず、栄養バランスがとれた
・朝、昼、夜、しっかり食べた
・周りの人と楽しく食事ができた

できるようになったことを確認してみましょう！

～　毎日のうんち　～

便秘⇒排便回数少ない(週に2回以下)かつ排便困難を伴う状態です。
便秘中は排便困難がある他に、イライラしている、食欲が落ちる、腹痛を訴えるという症状が見られます。
☆大腸の働きを活発にさせるには・・・
①朝ごはんを食べよう
(胃に食べものが入ると大腸は動き出します)
②自由に体を動かしたり、外遊びをしよう
(体を動かすと大腸は動き出します)
③水分を多くとる。野菜、果物など食物繊維をしっかりとりましょう。便の量は食物繊維の量で変わります

◎は完全給食
☆は新メニューです。
完全給食の日は、お弁当はいりません。お弁当袋にお箸を入れて持ってきてください。