

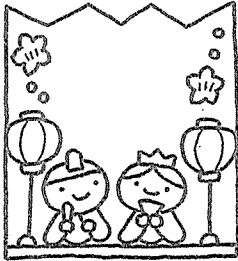
3 がつ

おたのしみメニュー

いちねんかんをふりかえてみよう!

H27年度

はぎわらみなみほいくえん



1日(火) オレンジ	2日(水) バナナ	3日(木) ひなまつりゼリー	4日(金) プルーン
さばのみそに ほうれんそうおひたし ごはん すいとん じる	ちぐさやき きりぼしだいこんサラダ むぎごはん みそしる	えびフライ こまつなのごまあえ ちらしすし すまし じる	チーズスティックあげ わかめサラダ やきそば
ぎゅうにゅう たこやき	ぎゅうにゅう ココアむしぱん	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう さんしょくだんご
7日(月) いよかん	8日(火) りんご	9日(水) チーズ	10日(木) オレンジ
えだまめとうふナゲット キャベツあますあえ カレーライス	とりにくのてりやき コールスローサラダ 発芽玄米ごはん とうにゅう スープ	しろみさかなれもんふうみ ポテトサラダ ごはん みそしる	さつまいもてんぷら ひじきちゅうかあえ にこみうどん
ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう あまからだんご	ジョア ビスケット	ぎゅうにゅう あんパン
14日(月) バナナ	15日(火) 《年長 おわかれえんぞく》 パイナップル	16日(水) りんご	17日(木) 《おわかれかい》
いかとあおさとうふあげ クルトンサラダ ごもくチャーハン	マカロニグラタン グリーンサラダ ロールパン コンソメスープ	だいずのあまに はるさめサラダ むぎごはん はっぼうさい	おにぎり・サンドイッチ からあげ・あつやきたまご ウイナー・シューマイ フライドポテト プチトマト・えだまめ いちご 発芽玄米ごはん みそしる
ぎゅうにゅう りんごケーキ	ヨーグルト	フルーツゼリーあえ	ぎゅうにゅう ウエハース
21日(月)	22日(火) りんご	23日(水) オレンジ	24日(木) パイナップル
ぶりかえきゅうじつ	ミニオムレツ ほうれんそうごまあえ ごはん にくじゃが	あじフライ タルタルソース にんじんサラダ むぎごはん みそしる	かのこえびだんごあげ フレンチサラダ ナポリタン スパゲティ
	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	ぎゅうにゅう せんべい	ぎゅうにゅう ミルクパン
			25日(金) バナナ ちくわのあまに ブロッコリーおかかあえ ピビンバ ゼリー

寒かった冬がようやく過ぎようとしています。暖かい日が増え、春はもうそこまでやってきています。
 早いもので、今年度最後の月、あらためて子どもたちは一年間で目覚ましく成長していくものだと感じます。28日は卒園式ですが、ひまわり組の子どもたちはすっかりお兄さん、お姉さんの顔になりました。
 卒園しても給食やおやつのお思い出を胸に、これからの食生活を楽しく健康的にすごしてほしいと思っています。
 園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、多くの献立を通して給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。

お手伝いで自立心を伸ばそう!

お手伝いは、子どもの自立心を養うチャンスです。小さなことでも、お手伝いをして「ありがとう」と言われると、子どもは「自分は人の役に立っている」とうれしくなります。
 また、お手伝いは親子のコミュニケーションを深めるのにも、効果的です。配膳などをお願いして、食器の正しい位置やどうしてそこに置くのかを教えてあげましょう。



食育だより

平成28年3月

萩原南保育園

できることから始めよう

卒園・進級と節目の季節を迎えました。

長年続けてきた自分の食事スタイルは、なかなか変えにくいものです。朝食の大切さを理解しても、今まで食べる習慣がなかった人や朝起きるのが苦手な人が、すぐに朝食をとる生活に変えることは難しいことかもしれません。段階をふんで、無理なく楽しく、食べる習慣作りを始めてもらえればと思います。

○一緒に楽しく食べましょう

朝は忙しく、一緒に座って食べることが一番難しい食事かもしれません。しかし、短い時間でも落ち着いて顔を見ながら一緒に食べることで、子どもの様子を知ることができ、子どもにとっては心の安心にもつながります。どうぞ一緒に食べる時間を大切にしてください。

3月の使用食材一覧表		主な食材 (都合により献立内容、使用食材が変更することがあります。)				エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
献立名	主食	主菜	副菜	汁物	kcal	g	g	g	
1 火	ごはん・さばのみそ煮 ほうれん草おひたし・すいとん汁 オレンジ	精白米	さばのみそ煮	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ もやし・かつお節	豚肉・かまぼこ・にんじん・ ねぎ・白玉だんご 干しいたけ	542	26.2	16.5	2.5
2 水	ごはん・干草焼き 切干大根サラダ・みそ汁 バナナ	精白米	卵・鶏ひき肉・ほうれん草・にんじん・ 干しいたけ	切干大根・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム	豆腐・油揚げ・しめじ・ 玉ねぎ・わかめ	618	25.9	16.4	2.7
3 木	ちらし寿司・えびフライ 小松菜のごまあえ・すまし汁 ももゼリー	精白米	えび・小麦粉・卵・パン粉・油	こまつな・キャベツ・にんじん・ もやし・ごま	豆腐・かまぼこ・にんじん・ えのきたけ・みつば	596	27	16.4	2.8
4 金	焼きそば・わかめサラダ チーズスティック揚げ ブルー	中華めん	豚肉・キャベツ・にんじん・玉ねぎ ピーマン	わかめ・キャベツ・にんじん・ きゅうり・ちくわ	揚げ物) チーズスティック揚げ	585	17.6	19	2.7
7 月	カレーライス・キャベツの甘酢あえ 枝豆腐ナゲット いよかん	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ グリーンピース・コーン	キャベツ・にんじん・きゅうり・ しらす干し	揚げ物) 枝豆腐ナゲット	550	15.9	17	1.8
8 火	ごはん・鶏肉の照り焼き コールソローサラダ 豆乳スープ・りんご	精白米	鶏肉	キャベツ・きゅうり・にんじん・ かにかまぼこ	はくさい・しめじ・玉ねぎ にんじん・ベーコン・豆乳	621	20.4	18	2.6
9 水	ごはん・白身魚のレモン風味 ポテトサラダ・みそ汁 チーズ	精白米	メルルーサ・レモン果汁	じゃがいも・にんじん・きゅうり・ たまご・ハム	豆腐・油揚げ・だいこん・ しいたけ・ねぎ・わかめ	605	26.3	18.4	2.9
10 木	煮込みうどん・ さつまいも天ぷら ひじきの中華和え・オレンジ	うどん	鶏肉・油揚げ・なると・にんじん ねぎ	ひじき・にんじん・きゅうり・ コーン・ハム	揚げ物) さつまいも天ぷら	596	21.5	17.5	3.2
11 金	赤飯・ヒレカツ キャベツの塩昆布あえ すまし汁・いちご	赤飯	豚肉・小麦粉・卵・パン粉	キャベツ・にんじん・きゅうり・ 塩昆布	豆腐・油揚げ・かまぼこ・ にんじん・ねぎ	562	27.4	16.4	2.3
14 月	五目チャーハン・クルトンサラダ いかとあおさの豆腐揚げ バナナ	精白米	焼き豚・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・コーン	クルトン・キャベツ・きゅうり・ にんじん	揚げ物) いかとあおさの豆腐揚げ	656	21.9	24.3	2.2
15 火	ロールパン・マカロニグラタン グリーンサラダ・コンソメスープ パイナップル	パン	マカロニ・鶏肉・えび・玉ねぎ・ マッシュルーム・コーン・牛乳 チーズ・パセリ	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ ツナ	ベーコン・もやし・にんじん・ しめじ・ねぎ	519	24	18	3.9
16 水	ごはん・八宝菜 はるさめサラダ・大豆の甘煮 りんご	精白米	豚肉・白菜・なると・にんじん・ 玉ねぎ・たけのこ・うずら卵 干しいたけ	マロニー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・ハム・マヨネーズ	煮物) 大豆	604	22.4	13.7	2.5
17 木	おにぎり・サンドイッチ・厚焼き卵 唐揚げ・ウインナー・シューマイ ポテト・トマト・枝豆・いちご	精白米 パン	鶏肉 ウインナー 厚焼き卵	シューマイ フライドポテト	プチトマト 枝豆	618	24.6	24.9	1.8
18 金	ごはん・鮭のサクサク焼き ごもくあえ・みそ汁 オレンジ	精白米	鮭・パン粉・粉チーズ マヨネーズ・パセリ	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ 油揚げ・しらたき・干しいたけ	豆腐・里芋・玉ねぎ・わかめ	541	23.8	16.4	2.9
22 火	ごはん・肉じゃが ほうれん草ごまあえ・オムレツ りんご	精白米	豚肉・じゃがいも・にんじん・玉ねぎ こんにゃく・いんげん	ほうれん草・キャベツ・にんじん・ もやし・ごま	蒸し物) オムレツ	597	21.8	16.6	1.6
23 水	ごはん・ あじフライ・タルタルソース にんじんサラダ・みそ汁・オレンジ	精白米	アジフライ ソース) 卵・玉ねぎ・マヨネーズ・パセリ	にんじん・キャベツ・きゅうり	豆腐・油揚げ・なめこ・ねぎ	609	23.8	24.9	2.2
24 木	ナポリタンスパゲティ 鹿の子えび団子揚げ フレンチサラダ・パイナップル	スパゲティ	ベーコン・玉ねぎ・にんじん・ ピーマン・マッシュルーム	キャベツ・きゅうり・にんじん・ ツナ	揚げ物 鹿の子えび団子	569	20	21.1	2.6
25 金	ピピン・ちくわの甘煮 ブロッコリーサラダ バナナ	精白米	豚肉・もやし・にんじん・ぜんまい・ ほうれん草・コーン・しょうが・ にんにく・ごま	ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・ にんじん・かつお節	煮物) ちくわ	584	20.7	13	3.1