

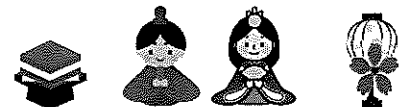
3 月予定幼児食献立表

平成31年

松島こども園

日	曜日	昼食	おやつ	赤(血や肉になるもの)	黄(熱や力になるもの)	緑(体調を整えるもの)	
1	金	【ひなまつり献立】ひなまつりちらし寿司 筑前煮 あさりのみそ汁 ひな祭りゼリー	花形クッキー 牛乳	鮭 卵 鶏肉 あさり きざみのり	白米 コシコシ 油 砂糖 バター 小麦粉	人参 大根 からし菜 ゴボウ インゲン 干しシイタケ 山芋 果物	
2	土	鶏そぼろ丼 そうめん汁 果物	ビスコ ミニゼリー 牛乳	鶏ひき肉 牛乳	白米 そうめん 油	人参 玉ねぎ ネギ 果物	
4	月	夕ノコと枝豆の炊込みごはん かぼちゃの天ぷら なめこのみそ汁 果物	バナナココアケーキ 牛乳	豚バラ 卵 枝豆 ひじき ツナ	小麦粉 油 白米 砂糖	人参 玉ねぎ 小松菜 夕ノコ なめこ かぼちゃ ネギ 果物	
5	火	麦ごはん ししゃもフライ 果物 チキナイリチー 根菜のみそ汁	ボンデケーキ 牛乳	ししゃも 豚肉 木綿豆腐 卵 牛乳 チーズ	白米 油 砂糖 小麦粉 押し麦 パン粉 片栗粉 じゃが芋	人参 玉ねぎ 大根 果物 からし菜 ゴボウ	
6	水	あわごはん トマトキッシュ 果物 ブロッコリーとマッシュルームのソテー ビーンズスープ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 大豆 レッドキドニー 卵 牛乳 チーズ	白米 じゃが芋 バター 食パン	トマト 人参 玉ねぎ ブロッコリー 果物 マッシュルーム ホウレン草 インゲン	
7	木	三枚肉そば 甘酢和え 果物	ゆかりしらすおにぎり お茶	豚バラ カマボコ しらす	沖繩そば 白米 砂糖	人参 キャベツ きゅうり ネギ 果物	
8	金	お誕生会メニュー	バースデーケーキ 牛乳	鶏肉 卵 プレスハム 牛乳	白米 小麦粉 油 コーン じゃが芋	人参 キャベツ キュウリ 玉ねぎ 黄ピーマン	
9	土	ドライカレー ほうれん草とコーンスープ 果物	タンナフアクルー チーズ 牛乳	豚ミンチ グリンピース チーズ	白米 コーン 油 ホットケーキミックス	しめじ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 果物	
11	月	ごはん 豚肉のみそ漬焼き 人参しりしり もずくスープ 果物	ゴマケーキ 牛乳	豚肉 もずくゴマ ツナ 卵 牛乳	白米 砂糖 バター ホットケーキミックス	人参 白菜 ニラ 果物	
12	火	麦ごはん 魚の生妻焼き ひじき炒め 鶏汁 果物	ぜんざい 塩せんべい	赤魚 干揚げ しらす 金時豆 油揚げ 鶏肉 ひじき 牛乳	白米 押し麦 塩せんべい 黒糖粉 砂糖 油	人参 ニラ 大根 小松菜 果物	
13	水	お 弁 当 会					
14	木	麦ごはん 魚フライのタルトソースかけ きゅうりとわかめの和え物 ミネストローネ プリン	ヨーグルトあえ クラッカー	赤魚 卵 ベーコン わかめ カニカマ ヨーグルト 牛乳	白米 押し麦 パン粉 油 小麦粉 じゃが芋 プリン	玉ねぎ パセリ 胡瓜 人参 セロリ トマト 果物	
15	金	【修了式】 タコライス 大根スープ 果物	はちや棒 牛乳	合挽肉 チーズ 牛乳	白米 油 はちや棒	玉ねぎ ビーマン 大根 トマト 人参 レタス カイワレ 果物	
16	土	ごはん 肉野菜炒め アサのみそ汁 果物	コーンフレーク 牛乳	豚肉 絹ごし豆腐 アーサ 牛乳	白米 コーンフレーク	玉ねぎ ビーマン 人参 キャベツ ネギ 果物	
18	月	あわごはん チキンポテトグラタン エリンギとほうれん草ソテー コンソメスープ 果物	ロッククッキー 牛乳	鶏肉 チーズ レーズン 牛乳	白米 あわ 小麦粉 バター じゃが芋 コーンフレーク	大根 玉ねぎ 人参 エリンギ ほうれん草 胡瓜 小松菜 果物	
19	火	あわごはん 鯖のカレームニエル チョップドサラダ 小松菜のみそ汁 果物	さつま芋ケーキ 牛乳	鯖 枝豆 油揚げ 卵 牛乳	白米 あわ バター さつま芋 ホットケーキミックス	ブロッコリー トマト 胡瓜 小松菜 赤ピーマン 黄ピーマン 冬瓜 果物	
20	水	チキンカレーライス スパサラダ えのきのすまし汁 果物	チョコチップスコーン 牛乳	鶏肉 牛乳	白米 サラスパじゃが芋 チョコ ホットケーキミックス バター 砂糖	人参 玉ねぎ ほうれん草 エノキ 黄ピーマン 胡瓜 果物	
22	金	ごはん 豆腐ハンバーグ ゴマみそ和え 大根のすまし汁 果物	くずもち 牛乳	合挽肉 卵 大豆 アーサ 牛乳 木綿豆腐 きな粉	白米 パン粉 ごま 芋くず 黒糖粉 砂糖	玉ねぎ 切干大根 胡瓜 人参 大根 果物	
23	土	チキン野菜丼 じゃが芋のみそ汁 果物	フルーツポンチ 牛乳	鶏肉 レーズン わかめ	白米 じゃが芋	人参 玉ねぎ ビーマン 果物	
25	月	ごはん 魚のパン粉焼き ふろふき大根 とろろ昆布ののすまし汁 果物	もちもちどら焼き 牛乳	赤魚 チーズ グリンピース 鶏ミンチ 絹ごし豆腐 牛乳	白米 パン粉 白玉粉 ホットケーキミックス 油 砂糖	トマト 大根 パセリ ネギ 果物	
26	火	ごはん 照り焼きチキン 温野菜サラダ わかめと玉ねぎのみそ汁 果物	さつま芋の天ぷら 牛乳	鶏肉 卵 油揚げ わかめ 牛乳	白米 さつま芋 小麦粉 油 砂糖 マヨネーズ	ブロッコリー 人参 玉ねぎ 果物	
27	水	あわごはん 酢豚 白菜サラダ 厚揚げのみそ汁 果物	マシュマロおこし 牛乳	豚肉 厚揚げ 牛乳	白米 オートミール バター 油 あわ コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ビーマン 水菜 もやし 干しシイタケ 白菜 長ネギ 果物	
28	木	【かた献立】穀米ごはん 鮭のオーロラス焼き 春雨サラダ 沢煮椀 果物	スノーボール 牛乳	鮭 カニカマ 豚肉 牛乳	白米 穀米 じゃが芋 バター コーン 春雨 小麦粉 砂糖	人参 パセリ ごぼう 大根 長ネギ 胡瓜 果物	
29	金	麦ごはん 豆腐チャンプルー 果物 しらすの和え物 ほうれん草のみそ汁	おやつパン 牛乳	豚肉 厚揚げ わかめ しらす 卵 牛乳	白米 押し麦 おやつパン	キャベツ 玉ねぎ 人参 果物 大根 胡瓜 ほうれん草 シイタケ	
30	土	~ 新 年 度 準 備 ~					

\*3月21日は春分の日でお休みです。  
※食材の都合により献立を変更する事があります。



## 給食だより

今年度も残すところ1ヶ月となりました。

子ども達はそれぞれ卒園・進級していきます。1年間様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出もできたと思います。給食では、子ども達の食べる量が増え、各クラス残さず食べられるようになりました。給食の配膳や片付けする姿、苦手な野菜に挑戦し頑張っている姿、進んでおかわりに向かう姿など、給食を通して子ども達の成長を感じました。園児からいつも「今日もおいしい!」、「苦手な野菜も食べたよ」と声をかけてくれ、とても励みになりました。卒園児のみなさんは卒園しても、「こども園の給食おいしかったな〜」と思い出してもらえると嬉しいです。

～1年の食生活を振り返ってみよう～  
食べる意欲は生きる意欲!!

楽しい食事・体験は五感を育て、食べる意欲を育てます。それには生活全体を見通した食育での働きかけが重要になります。

## ①幼児期からの食事体験



## ②家族そろっての食事



## ③規則正しい食生活



## 減らしたい7つの「こ」食!!

- 個食**…同じ食卓についても、それぞれがバラバラのものを食べる。
- 固食**…同じものばかり食べる。
- 弧食**…1人で食べる。
- 粉食**…パンや麺等の粉ものばかり食べる。
- 子食**…子どもたちだけで食べる。
- 濃食**…濃い味付けのものばかり食べる。
- 小食**…食事の量が少ない。

最近の食生活では様々な「こ」食が問題になっています。

## ひなまつりについて

◎3月3日は“ひなまつり”冬から春に移り変わるこのころ桃の花が咲くところから「桃の節句」とも呼ばれています。きれいなひな人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし子ども達の無病息災を祈る行事ですが、子どもを想う親の気持ちは今も昔も同じですね。



「こ食」を防ぐためにも「共食」を!共食のメリット

- 食事の楽しさを実感できる!
- 食事マナーやあいさつを学べる!
- 家族のコミュニケーションが増える!
- 規則正しい生活リズムができる!

◎保護者の皆さまにはこの一年間、園の給食へたくさんのご理解・ご協力、本当にありがとうございました。