



# 3月 給食だより

## いおうほいくえん

### 3月の目標 楽しい食事にしよう

今年度も最後の月となりました。まもなく卒園・進級を迎えますね。1年間の園生活で子どもたちは体も心も大きく成長し、たくさんの思い出もできたのではないのでしょうか。ひまわり組さんにとって医王保育園での給食も残りわずかとなってきました。

卒園しても「医王保育園の給食おいしかったなあ～」と思い出してもらえると嬉しいです。

#### ☆楽しい食事から育つもの

子どもたちに、おいしいものを食べる力だけではなく、**五感をしっかり使った食べ方が必要**です。楽しい食事体験は、五感を育て、た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**です。

#### ☆食べる意欲⇒生きる意欲

食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝え、わかってもらいましょう！

#### ① 幼児期からの食事体験



#### ② 家族そろっての楽しい食事



#### ③ 規則的な生活リズムの確立



#### ④ 快眠・快食・快便・自立生活



NEW

#### 新メニューのレシピ紹介 おからもちの磯辺焼き

- 材料(10個分)  
 生おから 100g  
 片栗粉 30g  
 無調整豆乳 60ml  
 サラダ油 大さじ1  
 酒・しょうゆ 大さじ1  
 みりん 大さじ1/2  
 焼きのり 全形1/3枚



- 作り方  
 1 ボウルにおから、片栗粉を入れ、豆乳を少しずつ加えて混ぜ、ひとまとまりになるまでよくこねる。10等分にコイン型に成形する。焼きのりは10等分に切る。  
 2 フライパンに油をひいて中火で熱し、1を入れて焼き色がつくまで焼き、裏返してフタをし、弱火で3分ほど焼く。  
 3 Aを加えて全体にからめる。焼きのりを巻き、器に盛る。

#### おしらせ

・ひまわり組さんが保育園で給食を食べる日もあと1か月！そこで3月はひまわり組さんにもう一度食べたいメニュー『リクエストメニュー』をアンケートしました。一番多かったのは、きゅうりを使ったメニューでした。他には、唐揚げやウインナーといった、ジュシーでご飯が進むものだったり、フルーツポンチなどのおやつもありました。たくさんのリクエストありがとうございました。

・3月17日のお別れ給食があります。園でパンを用意しますのでごはんの準備は必要ありません。

### 3月給食予定表

日	曜	献立	9時おやつ	3時おやつ	
1	水	さばのごまみそ焼き・オクラ納豆・野菜の沢煮焼・キウイ	カルシウムウエハース	★チョコパイ	
2	木	豚肉の酢豚風・れんこん金平・豆腐とえのきの中華スープ・黄桃缶	いりこ	★ゆかりおにぎり	
3	金	ちらし寿司・エビフライ・マカロニサラダ・すまし汁・いちご	クラッカー	★ひなあられ牛乳	
4	土	きつねうどん・たぬきごはん・パイン缶	鉄ウエハース	ベジタベ	
6	月	だし巻き卵・マヨナムル・そうめん汁・オレンジ	棒チーズ	★フルーツヨーグルト	
7	火	とんかつ・マッシュポテト・わかめの味噌汁・キウイ	カルシウムせんべい	★ラスク	
8	水	魚の塩焼き・コーン納豆・コンソメスープ・バナナ	ヨーグルト	★さつま芋ボール	
9	木	れんこんバーグ・チョレギサラダ・はんぺんのお吸い物・みかん缶	魚せんべい	★肉まん	
10	金	カレーのみりん焼き・きゅうりの変わり漬け・厚揚げの味噌汁・フルーツカクテル缶	プリン	★チポルガ	
11	土	ナポリタンスパゲティ・ロールパン・黄桃缶	バナナ	アンパンマンあげせん	
13	月	鶏肉のもろみ焼き・ひじきサラダ・コーンスープ・りんご	みかんゼリー	★ウインナーロール	
14	火	タラの幽庵焼き・ごま酢和えのっぺい汁・パイン缶	棒チーズ	★串だんご	
15	水	筑前煮・田作り・トマト・オレンジ	ハーベスト	★ホットケーキ	
16	木	竹輪の磯マヨ焼き・カリカリ納豆・オクラの味噌汁・黄桃缶	カルシウムウエハース	★チョコクッキー	
17	金	からあげ・ミートソースパスタ・ウインナー・グリーンサラダ・野菜スープ・ロールパン・フルーツポンチ	いりこ	ブチシュークリーム	
18	土	味噌ラーメン・チャーハン・みかん缶	クラッカー	アスパラガスビスケット	
20	月	焼きししゃも・わかめ納豆・春雨スープ・黄桃缶	鉄ウエハース	★マカロニあべかわ	
22	水	ウインナーの串さし・野菜サラダ・キャベツと鶏ひき肉の味噌汁・キウイ	ヨーグルト	★チーズケーキ	
23	木	肉じゃが・ほうれん草のソテー・いりこのケチャップ和え・りんご	カルシウムせんべい	コーンフレーク	
24	金	白身魚の卵あんかけ・紅白なます・卵豆腐のお吸い物・パイン缶	ハーベスト	★チョコバナナ	
25	土	卒園式			
27	月	ひじきの卵焼き・ツナマヨサラダ・さつま芋の味噌汁・オレンジ	プリン	★おふラスク	
28	火	みのむし揚げ・じゃこ納豆・カレースープ・バナナ	棒チーズ	★パイン蒸しパン	
29	水	鮭のバター焼き・南瓜のサラダ・豆腐のお吸い物・みかん缶	魚せんべい	★キャラメルポップコーン	
30	木	ミートボール・炒合菜・ほうれん草の味噌汁・黄桃缶	バナナ	★芋あんまんじゅう	
31	金	はんぺんの磯辺焼き・ブロッコリーのおかか和え・卵スープ・キウイ	みかんゼリー	★シリアルおこし	

すみれ・もも組の飲み物は牛乳、たんぼほ組以上はスキムミルクです。  
**誕生会**です。ひまわり組の**リクエストメニュー**です。  
**新メニュー**です。  
 ★は手作りおやつです。