



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。

お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、お子さんが楽しく食事ができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

★今月の目標★

1年間の食事を
振り返りましょう

1年間の振り返りチェック！



1年間の食事の時間を振り返って、できたことには□に○をつけましょう。

いくつ○がつけられるかな？

すきらいせず、
たべることができた。

あさごはんをまいにち
たべることができた。

たべるまえに、きちんと
てあらいができた。

よくかんでたべることが
できた。

「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつができた。

しよじのじゆんびや
あとかたづけなどの
おてつだいができた。

○のかずが6こ
たいへんよくできました！

このちょうしで、
これからも
がんばろう！

○のかずが5～3こ
よくできました！

あと
もうすこし！

○のかずが2～0こ
もうひとがんばり！

できることから、
すこしずつ
はじめよう！

<献立紹介>

なばなの和風スパゲッティ ～4人分～



なばなの旬は
1～3月です！

(材料)	
・ベーコン 2枚	・スパゲッティ 350g
・たまねぎ 1/2個	・コンソメスープの素 小さじ1/2
・なばな 1/2束 A	・しょうゆ 小さじ1
・しめじ 1/3パック	・塩 適量
・油 適量	・こしょう 少々

- ① ベーコンは短冊切り、たまねぎは薄切り、なばなは2～3cmの大きさに切る。しめじは石づきを取り、小房に分ける。
- ② スパゲッティをゆでて、ザルに取る。
- ③ フライパンに油をひいて、①を入れて炒める。
- ④ ③に②を加えて混ぜ合わせ、Aを入れて全体がなじんだら火から下ろす。



3月3日は「ひなまつり」

おひなさまに飾られる「ひしもち」は、上から「桃・白・緑」の3色です。桃色は「厄除け」、白色は「清浄」、緑色は「健康」を表しています。



毎月19日は食育の日です。今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。3月は青森県の『せんべい汁』を取り入れています。



3月のランチメニュー



にじパン…今月のAクラスの誕生日のみ、にじパンに自分の好きなパンのお買い物にいきます。給食時に、その買ってきたパンを食べます。

日	曜	保育園行事	午前おやつ	未満児 主食	以上児 主食	昼食	午後おやつ		
							未満児	以上児	飲み物
1	金	ひなまつりの日 避難消火訓練	ウエハース・牛乳	散らし寿司		さんまのオレンジ煮・スティックきゅうり・麩のすまし汁	三色花ゼリー(うさぎ組) ひなまつりクレープ (ねこ組・以上児)		きになる野菜 アップル キャロット
2	土		お子様せんべい・お茶			食パン・いちごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	メープルマフィン		りんご ジュース
4	月	Aクラスクッキング (おもいでカフェ)	さくふわせんべい・牛乳	すき焼き風ライス		蒸しかまぼこ・ほうれんそうのごま和え	ポーロ	パフェ	牛乳
5	火	交通安全指導 Aクラス園外保育	ソースせんべい・牛乳	食パン		鶏肉のマスタード焼き・コーン和え・ポトフ	アンパンマンソフトせんべい		豆乳飲料
6	水	Bクラスクッキング	枝豆せんべい・牛乳	カレーライス		小松菜ひたし・バナナ	麩のラスク		牛乳
7	木	Cクラスクッキング	ビスコ・牛乳	ごはん ピラフ(Aクラス)		オムレツ・ブロッコリーサラダ・豚汁	クッキー		牛乳
8	金	Aクラスクッキング	じゃこせんべい・牛乳			ラーメン・鶏肉の塩こうじ焼き・いそ和え	ホットケーキ		カルピス
9	土		ハイハイン・お茶			食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	ガトーショコラ		グレープ ジュース
11	月		ふんわりコーン・牛乳	スパゲティナポリタン		鮭の照り焼き・ゆでキャベツ	フライドポテト		牛乳
12	火		まあるいクラッカー・牛乳	食パン		Aクラス:ミートボールケチャップからめorハンバーグケチャップからめ全員:ハンバーグケチャップからめ・グリーンポテト・コーンクリームスープ	たべっこおやさい		牛乳
13	水	身体計測 にな保Aクラス来園	こめせんべい・牛乳	ごはん		ちくわの照り煮・大根サラダ・れんこんのそぼろ煮	源氏パイ		牛乳
14	木	おわかれ会	おやさいスナック(ほうれん草)・牛乳	赤飯		魚フライ・白菜ひたし・五目みそ汁	ヨーグルト		お茶
15	金		水族館のなかまたち・牛乳	ごはん		焼肉・キャベツナムル・わかめスープ・フルーツゼリー缶	ぶくじゃが 焼きそばパン(Aクラス)		牛乳
16	土		小魚家族・お茶			食パン・みかんジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	りんごタルト		みかん ジュース
18	月		マンナビスケット・牛乳	ごはん		鶏肉の空揚げ・きゅうりの酢の物・豆乳シチュー	ドーナツ		牛乳
19	火		のりものビスケット・牛乳	ごはん 五目チャーハン (Aクラス)		麻婆豆腐・かぼちゃフライ・ゆかり和え	きなこ蒸しケーキ		牛乳
20	水	春分の日 卒園式							
21	木		かぼちゃせんべい・牛乳			わかめうどん・豚肉のみそ焼き・チンゲンサイ	やわらかおかき		牛乳
22	金	一号認定児終業	えだまめビスケット・牛乳	ケチャップライス		えびフライ・もやししょう和え・野菜スープ	コーンのおほしさま		牛乳
23	土		野菜ハイハイン・お茶			食パン・りんごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・みかんゼリー	プリンタルト		グレープ ジュース
25	月		バナナクッキー・牛乳	ごはん		鶏肉の照り焼き・キャベツのおかか和え・トマト・高野豆腐含煮	野菜せん		牛乳
26	火		パンプキンせんべい・牛乳	ごはん		豆腐のうま煮・ひじきギョーザ・豆苗のナムル	マリービスケット		牛乳
27	水		クラッカー・牛乳	食パン		ツナ入りオムレツ・ブロッコリー・切干大根のケチャップ炒め	アスパラガスビスケット		牛乳
28	木		おこめりんご・牛乳	ごはん		豚肉のガーリック炒め・白菜漬・かぼちゃのうま煮	カルシウムせんべい		牛乳
29	金		星たべよ・牛乳	ごはん		鮭のみそマヨネーズ焼き・水菜のごまだれ・ワンタンスープ	ミレービスケット		牛乳
30	土		野菜家族・お茶			食パン・ブルーベリージャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ももゼリー	ももタルト		りんご ジュース