



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、充実感や満足感を得て、豊かな心を育んだことと思います。これからも楽しく食事ができるよう、1年間の食事の時間をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。



### ★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。

しよくじの じゅんぴや  
あとかたづけなどの  
おてつだいができた。

ただししいせいで  
たべることができた。

はしや スプーンを  
ただしくつかうことができた。

みんなで たのしく  
たべることができた。

○のかずが9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8～5こ  
よくできました！



あと  
もうすこし！

○のかずが4～0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>

#### 春キャベツのコンソメ煮 ～4人分～

春キャベツは、葉がやわらかく、みずみずしいところが特徴です。

#### (材料)

・ベーコン	2枚	・もやし	1/2袋	
・にんじん	1/4本	・水	200cc	
・キャベツ	1/8個	コンソメスープの素 小さじ1		
・じゃがいも	1個		・塩	適量
・ごぼう	1/4本		・こしょう	少々

#### (作り方)

- ① ベーコンは短冊切り、にんじんは厚めのいちちょう切り、キャベツはざく切り、じゃがいもは一口大の大きさに切る。ごぼうは小口切りにし、水にさらしておく。
- ② 鍋に水を入れ、にんじん、じゃがいも、ごぼうを入れて加熱する。
- ③ ②の食材に火が通ったら、ベーコン、キャベツ、もやしを入れる。
- ④ ③にAを入れ、食材に火が通るまで加熱する。



### 3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。  
ひなまつりには、ちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。  
園では、お屋にちらし寿司おやつには三色花ゼリー(うさぎ組)ひなまつりクレープ(ねこ組、以上児)を提供します。



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月は長崎県の『長崎ちゃんぽん』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クラスの誕生児のみ、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。

♡10日～14日はAクラスさんのリクエストメニューです！みんなで話し合って昼食とおやつを決めました！♡

日	曜	保育園行事	午前おやつ	主食	昼食	午後おやつ
1	土		野菜家族・お茶		食パン・いちごジャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	ガトーショコラ・りんごジュース
3	月	ひなまつり会	ウエハース・牛乳	散らし寿司	花型豆腐バーグ・ブロッコリー・麩のみそ汁	三色花ゼリー(うさぎ組)・ひなまつりクレープ(ねご組・以上児)・充実野菜
4	火	避難消火訓練 レストランごっこ(A)	白い風船・牛乳	炊き込みごはん	ハンバーグ・塩きゅうり・てづくりワンタンスープ	まがりせんべい・牛乳
5	水	園外保育(B)(こども未来館)	枝豆せんべい・牛乳	食パン	魚フライ・グリーンポテト・コンソメスープ	源氏パイ・みかんジュース
6	木		さくふわせんべい・牛乳	ごはん	豚肉の味噌焼き・水菜サラダ・白ねぎの卵とじ	マカロニのあべかわ・牛乳
7	金		みかんジャムのパン・牛乳	ごはん	さばのみぞれ煮・もやししょうゆ和え・肉じゃが	ひとくちしょうゆせんべい・牛乳
8	土		お子様せんべい・お茶		食パン・りんごジャム・魚肉ソーセージ・牛乳・ゼリー	アンパンマンソフトせんべい・グレープジュース
10	月	おわかれ会食週間 (～14日)	コーンのおほしさま・牛乳	♡ハヤシライスほうれんそうひたし・バナナ		蒸しぱん・牛乳 ♡
11	火	交通安全指導	かぼちゃせんべい・牛乳	♡♡ラーメン	ミートボールケチャップからめ・ブロッコリーのごまだれ	ココアケーキ・牛乳 ♡
12	水	身体計測(～14日)	ふんわりコーン・牛乳	♡五目チャーハン	鶏肉の空揚げ・豆苗のナムル・麻婆豆腐	クッキー・牛乳 ♡
13	木	おわかれ会	じゃこせんべい・牛乳	♡赤飯	魚の天ぷら・ゆかり和え・コーンクリームスープ	ハッピーターン・牛乳 ♡
14	金		ビスコ・牛乳	♡カレーライスきゅうりの酢の物・トマト		フルーツポンチ・お茶 ♡
15	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・ゼリー	メープルマフィン・みかんジュース
17	月		パンブキンせんべい・牛乳	ごはん	焼肉・即席漬・かぼちゃのうま煮	星たべよ・カルピス
18	火		おやさいすなック(ほうれん草)・牛乳	食パン	魚の変わりパン粉焼き・華風和え・切干大根のケチャップ炒め	肉まん・牛乳
19	水		まあるいクラッカー・牛乳	ごはん	バーベキューチキン・大根サラダ・中華スープ	アンパンマンソフトせんべい・選べるジュース
20	木	卒園式				
21	金		こめせんべい・牛乳	ごはん	ちくわの照り煮・白菜のおかか和え・厚揚げのそぼろ煮	きなこもち・牛乳
22	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・ゼリー	アスパラガスビスケット・グレープジュース
24	月	一号認定児終業	カルシウム塩せんべい・牛乳		ちゃんぽん・ギョーザ・ドレッシングサラダ	おにぎり・お茶
25	火		いちごジャムのパン・牛乳	ごはん	だし巻卵・いそ和え・春キャベツのコンソメ煮	ぼたぼた焼・牛乳
26	水		チーズスティック・牛乳	わかめごはん	鶏肉の塩こうじ焼き・小松菜のごま和え・ひじき炒め煮	麩のラスク・牛乳
27	木		やわらかえびせんべい・牛乳	ごはん	鮭のマスタード焼き・甘酢和え・ワンタンスープ	ミレービスケット・牛乳
28	金		水族館のなかまたち・牛乳	食パン	豚肉の南蛮漬け・ブロッコリーひたし・じゃがいものトマトジュース煮	カルシウムせんべい・牛乳
29	土		野菜ハイハイン・お茶		食パン・ブルーベリージャム・切れてるかまぼこ・牛乳・ゼリー	やわらかおかき・りんごジュース
31	月		マリービスケット・牛乳	ごはん	カレームニエル・はりはり和え・高野豆腐含煮	ぱりんこ・牛乳

## クッキング

4日 Aクラス「保育園のみんなありがとう」の気持ちを込めて**昼食**をつくります！

11日 Bクラス「Aクラスさんありがとう」の気持ちを込めて**ココアケーキ**をつくります！

12日 Cクラス「Aクラスさんありがとう」の気持ちを込めて**クッキー**をつくります！

