

3月予定献立表



新保保育園

献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)	献立名	主な食品	未満児おやつ (午前)	おやつ (午後)
わかめごはん 魚の磯部揚げ かみかみあえ かぼちゃの味噌汁 [387kcal]	白身魚 切干大根 キャベツ 人参 青菜 かぼちゃ 油揚げ 玉ねぎ しめじ	お茶 菓子	スキム ヨーグルト和え	ゆかりごはん 生揚げの中華煮 りんご 春雨サラダ [410kcal]	ゆかり粉 生揚げ 豚肉 大根 人参 玉ねぎ 青菜 しょうが にんにく マロニー もやし きゅうり ハム	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキム ミルクティー 菓子
ちらしずし れんこんサラダ すまし汁 オレンジ [380kcal]	鮭 青菜 卵 れんこん キャベツ 人参 ハム 豆腐 白菜 えのき茸 長ねぎ かまぼこ のり	牛乳 菓子	カルピス ひなあられ	焼きそば スキムヨーグルト和え ポトフ [474kcal]	豚肉 キャベツ もやし 人参 玉ねぎ 大根 ピーマン きくらげ ウインナー じゃがいも パナナ ブロッコリー 黄桃缶 パイン缶 りんご缶	豆乳 菓子	牛乳 紅茶スコーン
ご飯 鶏のから揚げ のり酢和え 田舎汁 [434kcal]	鶏肉 しょうが にんにく 青菜 もやし 人参 ツナ のり 生揚げ 大根 玉ねぎ じゃがいも つきこんにやく	お茶 菓子	スキムココア 菓子	ご飯 たまご焼き 切干大根煮 豚汁 [429kcal]	卵 切干大根 うち豆 油揚げ 人参 しいたけ さやいんげん 豚肉 さつま芋 大根 玉ねぎ えのき茸 しらたき	豆乳 菓子	飲むいちご ヨーグルト 菓子
豆乳みそラーメン さつま芋の胡麻和え りんご [438kcal]	豚ひき肉 なたと もやし キャベツ 人参 しなちく なら きくらげ カットわかめ コーン にんにく しょうが さつま芋 青菜 すりごま	豆乳 菓子	牛乳 菓子	ナン ドライカレー パナナ 海草サラダ [407kcal]	豚ひき肉 玉ねぎ じゃがいも 人参 ピーマン 大豆 しょうが にんにく トマトピューレ 海草サラダミックス キャベツ ツナ ごま	お茶 スキム ヨーグルト和え	☆ お茶 七草がゆ
ご飯 魚の香味煮 梅和え なめこ汁 [388kcal]	鯖 しょうが すりごま 大根 青菜 梅干し なめこ 豆腐 じゃがいも 人参 長ねぎ	お茶 スキム ヨーグルト和え	牛乳 ごまあん 蒸しパン	☆ご飯 魚の塩焼き パインサラダ 味噌汁 ヨーグルト [410kcal]	鮭 キャベツ きゅうり 人参 パイン缶 レーズン 切干大根 玉ねぎ えのき茸 カットわかめ 油揚げ	牛乳 菓子	スキムミルク 菓子
ご飯 豆腐入りつくね ひじきのマリネ 味噌汁 [389kcal]	豚ひき肉 鶏ひき肉 豆腐 玉ねぎ しょうが ひじき もやし きゅうり 人参 あられふ カットわかめ 油揚げ 玉ねぎ じゃがいも	お茶 菓子	★ 牛乳 メロンパン風トースト	大豆入りスパゲッティミートソース 青菜のスープ オレンジ [389kcal]	にんにく しょうが 玉ねぎ 大豆 豚ひき肉 人参 エリンギ トマトピューレ 青菜 長ねぎ コーン	豆乳 菓子	牛乳 チーズベーコン カップケーキ
ご飯 魚のごまだれ焼き おかかマヨ和え まめ味噌汁 [428kcal]	鯖 しょうが ごま 青菜 キャベツ 人参 ノンエッグマヨネーズ 豆腐 油揚げ うち豆 里芋 しめじ カットわかめ 長ねぎ	豆乳 菓子	スキム ミルクティー 菓子				
ロールパン ツナサラダ バーベキューチキン ヨーグルト 豆乳クリームシチュー[442kcal]	鶏肉 にんにく キャベツ きゅうり コーン 人参 ツナ ベーコン 玉ねぎ じゃがいも さやいんげん	牛乳 菓子	お茶 いちごの レアチーズ風デザート				
★カレーライス にじいろサラダ いちご [456kcal]	豚肉 じゃがいも さつまいも 人参 玉ねぎ しめじ にんにく さやいんげん 黄パプリカ 赤パプリカ きゅうり キャベツ コーン チーズ	お茶 スキム ヨーグルト和え	スキムミルク 菓子				
五目うどん シャキシャキサラダ バナナ [378kcal]	豚肉 白菜 玉ねぎ 青菜 人参 ごぼう しいたけ 油揚げ じゃがいも きゅうり ハム	牛乳 菓子	うちゅうクッキング お茶 スペシャルカナッペ				
切干大根入りピビンバ 豆腐のスープ オレンジ [452kcal]	豚ひき肉 切干大根 もやし 青菜 人参 ごま 卵 豆腐 白菜 なら しいたけ	お茶 菓子	スキムココア 菓子				
フィッシュバーガー 即席漬け ヨーグルト 根菜ミネストローネ [432kcal]	冷凍白身フライ キャベツ もやし 人参 きゅうり ベーコン 大根 れんこん 玉ねぎ ごぼう しめじ にんにく トマト缶	豆乳 菓子	お茶 チュモツパ				

うちゅう組リクエスト給食

今年度も残すところあと1ヶ月となりました。4月の頃に比べると、苦手な野菜を一口は挑戦してみたり、おかわりしてたくさん食べている姿が見られ嬉しいです。うちゅう組にとっては3月で保育園の給食が最後となります。そこで、もう一度食べたい給食・おやつを聞いてみました。どんなものを選んだのか、楽しみにしててください！

★うちゅう1リクエスト ☆うちゅう2リクエスト

1年間を振り返ってみましょう！

今年度の最後をしめくくる3月。この1年間の食生活や食事のマナーなどを振り返ってみましょう。いくつできたかな？

- ①食事前に、きれいに手洗いをしましたか？
- ②よくかんで食べましたか？
- ③「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができましたか？
- ④はしや茶碗をきちんと持って食べましたか？
- ⑤苦手なものも少しずつ食べられるようになりましたか？
- ⑥良い姿勢で食べましたか？
- ⑦食べ物（生き物）のこと、作ってくれる人のことをたくさん知りましたか？
- ⑧毎朝、朝ご飯を食べていましたか？
- ⑨楽しく食事をすることができましたか？

