



給食だより

3月号

担当 宮本 景子

今月の食育目標

サイホージ・・・就学に向けて食事のマナーを再確認し、意識して食事をとる。

トーキョー・・・進級を意識して、一つ一つの所作を正しく行う。

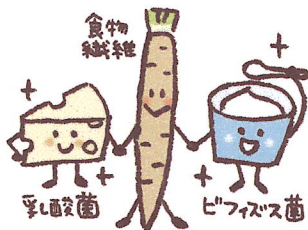
ニューヨーク・・・時間や量を意識しながら完食する。

ロンドン・・・進級に向けて、食事のマナーを意識する。。

パリ・・・食事のマナーに気をつけながら、楽しい雰囲気の中で食事をする。

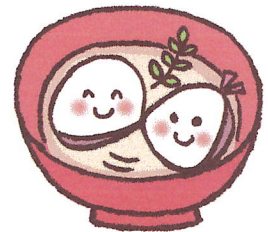
腸内環境を整えよう

感染症予防には免疫力を高めることが重要とされています。腸内の免疫細胞が活性化すると免疫力が高まるといわれています。乳酸菌やビフィズス菌が含まれる納豆やヨーグルトなどの発酵食品、乳酸菌やビフィズス菌のエサになる食物繊維を合わせて食べるといいでしょう。



ひな祭りに、ハマグリのお吸いもの

ひな祭りのお祝い料理に欠かせないのが、ハマグリの吸いもの（潮汁）です。ハマグリの貝殻は一對になっていて、ほかの貝殻ではびったり合いません。そのため「仲のよい夫婦」を表すとされ、子どもが「一生一人の人と添い遂げられるように」という願いが込められています。



好きな給食ランキング！

年長さんに好きな給食を聞きました！このような結果となりました(^_^)

給食部門

- 1位 親子丼
- 2位 カレーライス
- 3位 豚丼

おやつ部門

- 1位 ジャムサンド
- 2位 マカロニあべかわ
- 3位 クッキー

残りわずかとなった保育園生活ですが、給食の時間がよい思い出になればいいなと思い、たくさん笑顔で食べてくれればいいなと思います(≧▽≦)





- The News Restaurant Milanese PSYHOUI -
中央保育園 西方寺 献立予定表 [ミラネーゼ]



3月

日	曜	行事	未満児朝おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1	水		牛乳 ハーベスト	五目ビーフン 手作りふりかけ みそ汁	牛乳 りんご ビスケット
2	木		牛乳 ウエハース	魚の照り焼き ひじきサラダ みそ汁	牛乳 チーズ せんべい
3	金	ひなまつり会 誕生会	牛乳 パナナ	ちらし寿司 鶏の照り焼き 吸い物 スパサラ	カルピス パパロ ひなあられ
4	土	年長卒園遠足	牛乳 ビスケット	チキンライス コンソメスープ	果汁 パン
5	日				
6	月		牛乳 せんべい	オランダ揚げ 野菜サラダ みそ汁	牛乳 蒸しパン
7	火		牛乳 サブレ	そばろご飯 中華サラダ みそ汁	牛乳 クッキー
8	水		牛乳 小魚チップ	ホイコーロー りんご かきたま汁	牛乳 マカロニあべかわ
9	木		牛乳 ビスケット	厚焼き玉子 ごぼうサラダ みそ汁	牛乳 パナナ せんべい
10	金	お別れ遠足	牛乳 丸ぼうろ	お弁当と水筒の準備をお願いします	果汁 遠足おやつ
11	土		牛乳 クッキー	うどん わかめご飯	果汁 サッポロポテト
12	日				
13	月		牛乳 ラスク	豚汁 ひじきの炒め煮 納豆	牛乳 豆腐ドーナツ
14	火		牛乳 せんべい	鶏のマレード焼き ツナサラダ 野菜スープ	牛乳 じゃこトースト
15	水		牛乳 ロールパン	豆腐ハンバーグ ブロコリのごま和え みそ汁	牛乳 人参ケーキ
16	木		牛乳 乾パン	魚のパン粉焼き 酢の物 すまし汁	牛乳 ヨーグルト ビスケット
17	金		牛乳 黒棒	年長さんリクエストメニュー お楽しみに♪	牛乳 プリンアラモード
18	土	卒園式	牛乳 ビスケット	炊き込みご飯 みそ汁 漬け物	
19	日				
20	月		牛乳 クラッカー	ハヤシライス コールスローサラダ りんご	牛乳 蒸しパン
21	火	春分の日			
22	水		牛乳 丸ぼうろ	鶏のみそ焼き れんこんきんぴら みそ汁	牛乳 おふラスク
23	木		牛乳 パナナ	魚の竜田揚げ 切干大根煮 みそ汁	お茶 ヨーグルト クラッカー
24	金		牛乳 野菜パー	豆腐の松風焼き 野菜のごま和え すまし汁	牛乳 黒棒 チーズ
25	土		牛乳 ビスケット	ミートスパゲティ たまごスープ	牛乳 ベジたべる
26	日				
27	月		牛乳 せんべい	豚丼 ひじき煮 みそ汁 果物	牛乳 ラスク
28	火		牛乳 パナナ	鶏の唐揚げ 野菜の和えもの みそ汁	牛乳 チーズ蒸しパン
29	水	保育修了	牛乳 かりんとう	カレーライス マカロニサラダ 福神漬け	牛乳 ホットケーキ
30	木	希望保育	牛乳 ビスケット	お弁当と水筒の準備をお願いします	ヤクルト パームクーヘン
31	金	希望保育	牛乳 丸ぼうろ	お弁当と水筒の準備をお願いします	果汁 動物ビスケット
ごっくん期 (5~6ヶ月) やわらかく煮てすりつぶしたもの			もぐもぐ期 (7~8ヶ月) 舌でつぶせる豆腐のかたさ		かみかみ期 (9~11ヶ月) 歯茎でつぶせるかたさ

※離乳食はお子様の進み具合に合わせておかず、おかゆに調理します。

※朝おやつは、3歳未満児のみです。※お誕生会もお箸とスプーンを使います。