

# 3月予定献立表

日	曜日	全 児 童			3歳未満児 10時おやつ	日	曜日	全 児 童			3歳未満児 10時おやつ
		昼 食	3時おやつ	主食				昼 食	3時おやつ	主食	
1	金	鮭おにぎり 鶏肉のてんぷら ごまあえ すまし汁 くだもの	ジュース ひなあられ	<b>ひな祭り</b>	乳酸菌飲料	16	土	第50回 卒園式			
2	土	スパゲティーミートソース チーズ 野菜スープ くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	18	月	鶏肉のごまみそ焼き かき玉汁 おかかあえ くだもの	牛乳 バナナフィン	ごはん	牛乳
4	月	ぎせい豆腐 みそ汁 ひじき炒り煮 くだもの	牛乳 ごまラスク	ごはん	牛乳	19	火	ミートローフ 青菜とベーコンのスープ 野菜のみそマヨあえ くだもの	ソーメン汁	米粉パン	牛乳
5	火	鮭のムニエル コンソメスープ 野菜炒め くだもの	お茶 ケチャップライス	黒パン	牛乳	21	木	さばのおろしかけ みそ汁 ナムル くだもの	フルーツヨーグルト	ごはん	牛乳
6	水	豚肉の柳川風 みそ汁 ツナあえ くだもの	牛乳 フライドポテト	ごはん	乳酸菌飲料	22	金	豆腐のまさご揚げ みそ汁 なめたけあえ くだもの	牛乳 フレンチトースト	ごはん	牛乳
7	木	マーボー豆腐 みそ汁 炒り卵あえ くだもの	牛乳 小松菜のケーキ	ごはん	牛乳	23	土	しょうゆラーメン 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
8	金	たらのごま照り焼き 五目みそ汁 切り干し大根のサラダ くだもの	牛乳 コーンフレーク牛乳	ごはん	牛乳	25	月	豆腐のカレー煮 みそ汁 チンゲン菜のあえもの くだもの	牛乳 いももち	ごはん	牛乳
9	土	きつねうどん 酢の物 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳	26	火	ほっけの和風ソテー コンソメスープ マカロニサラダ くだもの	お茶 おにぎり	バターパン	乳酸菌飲料
11	月	鶏肉のポン酢焼き みそ汁 生揚げと大根の炒め煮 くだもの	牛乳 甘辛団子	ごはん	牛乳	27	水	揚げ鶏の甘煮 みそ汁 しらすあえ くだもの	ソファール	ごはん	乳酸菌飲料
12	火	ハンバーグ 白菜スープ 春雨サラダ くだもの	お茶 おにぎり	食パン	牛乳	28	木	すき焼き みそ汁 人参のごまみそあえ くだもの	ジュース お菓子	ごはん	乳酸菌飲料
13	水	ほっけの竜田揚げ みそ汁 磯香あえ くだもの	牛乳 揚げパン	ごはん	牛乳	29	金	鮭の香味焼き みそ汁 あえもの くだもの	飲むヨーグルト お菓子	ごはん	乳酸菌飲料
14	木	エビフライカレー お茶 ブロッコリーサラダ くだもの	ジュース マシュマロクリースー	<b>お別れ会</b>	乳酸菌飲料	30	土	やきそば たまごスープ 枝豆 くだもの	牛乳 お菓子		牛乳
15	金	鶏の唐揚げ みそ汁 ポテトサラダ くだもの	牛乳 ジャムサンド	ごはん	牛乳						

## 3がつ

### 1年をふりかえりましょう

1年間の食生活を振り返り、できるようになったことや、これから見直したいことを考えてみましょう。

- ① 食事の前に手洗いはできましたか？
- ② 食事のあいさつをできましたか？
- ③ おはし食器を正しく使えましたか？
- ④ 好き嫌いをなく、何でも食べられましたか？
- ⑤ よく噛んで食べることができましたか？
- ⑥ 残さず食べることができましたか？
- ⑦ 時間を守って食べることができましたか？

今年度も残り少しとなりました。進級に向けて生活リズムや食事バランスを見直してみましよう。子供たちが、こども園で学んだ食の大切さや、マナーなどを忘れることなく、今後さらに心も体も大きく成長してくれることを願っています。

## 3日ひなまつり

女の子の健やかな成長を願い、お祝いをする行事です。ひな人形や桃の花を飾り、行事食には、ひなあられ、菱餅、白酒、はまぐりのお吸い物などがあります。こども園では1日に行事食を予定しています♡



## 20日春分の日



昼と夜の長さが同じになる日です。3日前から7日間を「春のお彼岸」と言い、春分は彼岸の「御中日」とも言います。春のお彼岸に食べる「ぼた餅」は、あずきのこしあんを春に咲く「ぼたんの花」に見立てています。