

## 今月の献立

令和 7 年 3 月

花表こばと保育園

日	曜日	今日の献立	おやつ
1	土	長崎ちゃんぽん風うどん（うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ） オレンジ	菓子
3	月	(誕生会)タコライス(豚挽き肉、玉ねぎ、にんにく、キャベツ、人参) 酢の物(しらす干し、わかめ、みかん缶)バナナ	いちごケーキ (小麦粉、牛乳、マーガリン、生クリーム、いちご)
4	火	ミネストローネ(マカロニ、ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマトピューレ) 青菜炒め(ほうれん草、コーン缶)	五目ごはんおにぎり 食パン
5	水	ツナとじゃが芋の煮物(ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) かきたま汁(卵、みつば、わかめ)	ごはん レモンラスク (食パン、マーガリン、レモン果汁)
6	木	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき茸、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	ごはん いちごヨーグルト・菓子
7	金	ケチャップソテー(豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン) スパゲティサラダ(スパゲティ、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ)	鮭おにぎり (米、鮭フレーク、ごま)
8	土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草) チーズ	菓子
10	月	生揚げと豚肉のみそ炒め(生揚げ、豚肉、人参、キャベツ、チンゲン菜) なばなの和え物(なばな、しらす干し)	ごはん ココアクリームサンド (食パン、牛乳、ココア、コーンスター チ)
11	火	すき煮丼(豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、春菊) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)	きな粉蒸しパン (小麦粉、牛乳、きな粉)
12	水	みそおでん(生揚げ、はんぺん、鶏肉、こんにゃく、大根、人参) 白菜のおひたし(白菜、花かつお)	ココアプリン (牛乳、アガー、ココア)
13	木	煮魚(メカジキ、生姜) 卵の花炒り煮(おから、油揚げ、人参、干し椎茸、)	りんごゼリー、菓子 (100%りんご果汁、アガード)
14	金	ミートボールのカレー煮(豚挽き肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン) ひじきの中華和え(ひじき、きゅうり、水菜)	ほたもち (米、もち米、きな粉)
15	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) バナナ	菓子
17	月	カレーライス(豚肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ) じゃこ炒め(キャベツ、しらす干し)	みたらし団子 (上新粉、白玉粉)
18	火	鶏のから揚げ(鶏肉、生姜) ゆかり和え(キャベツ、もやし、しそ粉) すまし汁(焼麩、えのき茸、あさつき)	焼きそば (麺、キャベツ、もやし、花かつお)
19	水	ハンバーグ(豚肉、豆腐、じゃが芋、人参、玉ねぎ) 納豆和え(納豆、キャベツ、コーン缶)	じゃこトースト (食パン、しらす干し、すりごま、マヨ ネーズ)
21	金	スパゲティミートソース(スパゲティ、豚挽き肉、玉ねぎ、人参、粉チーズ) ひじきのミルキーサラダ(ひじき、ツナ缶、ほうれん草、マヨネーズ)	沖縄風まぜごはん (米、糸切昆布、人参、干し椎茸)
22	土	五目きしめん(きしめん、油揚げ、人参、しめじ、ねぎ、ほうれん草) チーズ	菓子
24	月	ミネストローネ(マカロニ、ベーコン、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン、にんにく、トマトピューレ) 青菜炒め(ほうれん草、コーン缶)	しらすおにぎり (米、しらす干し、ごま)
25	火	ツナとじゃが芋の煮物(ツナ缶、じゃが芋、人参、玉ねぎ、さやいんげん) かきたま汁(卵、みつば、わかめ)	ミルククリームサンド (食パン、牛乳、コーンスター チ)
26	水	豚汁(豚肉、大根、人参、豆腐、えのき茸、ねぎ) 南瓜煮付(南瓜)	みかんゼリー、菓子
27	木	すき煮丼(豚肉、角麩、しらたき、玉ねぎ、白菜、人参、春菊) すまし汁(焼き麩、わかめ、あさつき)	ココア蒸しパン (小麦粉、ココア、牛乳)
28	金	煮魚(鰯、生姜) 卵の花炒り煮(おから、油揚げ、人参、干し椎茸、)	大学芋 (さつま芋)
29	土	長崎ちゃんぽん風うどん(うどん、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ) バナナ	菓子
31	月	ミートボールのカレー煮(豚挽き肉、じゃが芋、人参、玉ねぎ、ピーマン) ひじきの中華和え(ひじき、きゅうり、水菜)	ゆかりおにぎり (米、ゆかり粉)

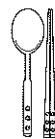
\* 献立は多少変更する場合があります。

# 給食だより

令和7年3月



## 食事のマナー

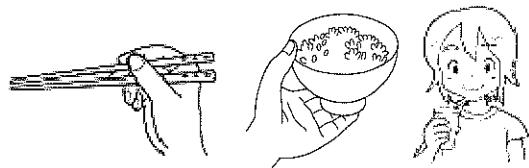


食事のマナーを守ることは、自分もまわりの人も気持ちよく食事をすることにつながります。まずは大人が見本をみて、子どもが食事を楽しみながらマナーを学ぶ機会を作りたいですね。

### 基本のマナーを身につけよう！

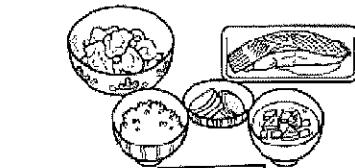
- ① はしやスプーン、フォーク、お椀やカップの持ち方、置く位置は正しいですか？

ごはんは左、汁碗が右になるよう並べます。お箸は手前横一文字に置き、箸先が左になります。これは箸を右手で、ごはん茶碗を左手で持ち上げるため、合理的な配置でもあります。



- ② “ながら食べ” していないですか？

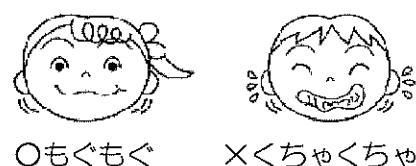
テレビやスマートフォンを見ながらでは、子どもは食事に集中できず、手が止まってしまいます。食事中は家族で会話を楽しみ、コミュニケーションを図りましょう。



×テレビを見ながら ×ゲームをしながら

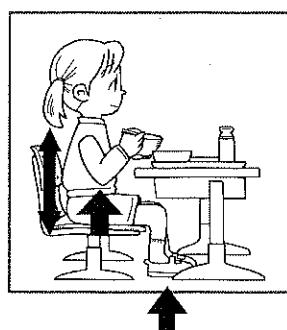
- ③ もぐもぐ噛んでいますか？

口を開けたまま食べ物を噛むと見た目が汚く、不快な音があるので、マナー違反です。また、食べ物を口に入れたまま話をするのも止めましょう。噛むときは口を閉じてもぐもぐ噛みましょう！



- ④ きちんと座って食べていますか？

よい姿勢での食事は、飲み込みをスムーズにし、消化不良を防ぎます。背中はまっすぐか、ひじを机についていないか、足はそろえて床についているか確認しましょう。



保育園メニューを家庭でも！

♪ほたもち♪

【材 料】幼児 4人分

米 80g もち米 60g きな粉 20g さとう 10g 塩 少々

【作り方】

- ① 米は洗って、普通より1割減くらいの水加減をして炊く。
- ② 熟いうちに、すりこぎで軽くつぶし、少し冷めたら一口大に丸める。
- ③ ②にきな粉さとうをまぶす。

お彼岸メニュー

