

3月



給食たより

旭ヶ丘こども園

令和7年

月	火	水	木	金	土
<p>◎毎日果物がつきます。</p> <p>◎（土）はおにぎりの日です。 （3・4・5歳児）</p> <p>◎★が新メニューです。</p> <p>◎今月は年長のリクエストメニューです。</p>			<p>予定献立</p> <p>10時のおやつ（未満児）</p> <p>3時のおやつ</p>		<p>1 しゅうまい もやしときゅうりの中華和え みそ汁（玉葱、わかめ） 318kcal</p> <p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>3【ひな祭り誕生会】 ちらし寿司 ささみフライ 麩マヨのポテトサラダ すまし汁 411kcal</p>	<p>4 豆乳担々麺 フロccoliーとチーズのおかか和え 359kcal</p>	<p>5 鮭の甘塩焼き 小松菜のサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 344kcal</p>	<p>6 カレーライス 和風サラダ トマトと卵のスープ 468kcal</p>	<p>7 ★塩麩鶏の唐揚げ 切り干しナポリタン 具沢山だし活スープ 385kcal</p>	<p>8 ブルコギ レタスサラダ みそ汁（わかめ、豆腐） 308kcal</p>
<p>野菜ジュース カルピス 桃まんじゅう</p>	<p>飲むヨーグルト スキムミルク ウインナーパン</p>	<p>牛乳 スキムミルクココア カレーチーズラスク</p>	<p>野菜ジュース 牛乳 たこ焼き</p>	<p>牛乳 スキムミルク さつま芋のソフトクッキー</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>10 ポークケチャップ マカロニエッグサラダ ★コトコトポトフ 440kcal</p>	<p>11 ちゃんぽん麺 ささみときゅうりの中華和え 338kcal</p>	<p>12【お別れ会】 ハムチーズロールパン、ミートローフ エビフライ、シーザーサラダ キャベツと豚のスープ、プチカップスイーツ 531kcal</p>	<p>13 マーボー丼 ちくわときゅうりのツナマヨ和え ネギのぼかぼかスープ 403kcal</p>	<p>14 のり塩チキン スパサラダ 冬野菜スープ 359kcal</p>	<p>15【卒園式】 サバの塩焼き 切り干し大根の煮物 みそ汁（キャベツ、人参） 305kcal</p>
<p>野菜ジュース 牛乳 アメリカンドック</p>	<p>飲むヨーグルト スキムミルクココア ドーナツ</p>	<p>牛乳 りんごジュース ロールケーキ</p>	<p>野菜ジュース 牛乳 マシュマロスティック</p>	<p>牛乳 スキムミルクココア ★水ようかん</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>17 大根飯、肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 みそ汁（なめこ、小松菜） 317kcal</p>	<p>18 カレーうどん ツナコーンサラダ 401kcal</p>	<p>19 ししゃもの唐揚げ のり風味サラダ 豚汁 337kcal</p>	<p>20【春分の日】</p>	<p>21 豆腐入り松風焼き ひじきサラダ みそ汁（豚肉、もやし） 365kcal</p>	<p>22 メンチカツ コーンサラダ みそ汁（しめじ、玉葱） 346kcal</p>
<p>野菜ジュース 牛乳 フライドポテト</p>	<p>飲むヨーグルト スキムミルク ハムサンド</p>	<p>牛乳 フルーチェ</p>		<p>牛乳 ★甘酒 今川焼き</p>	<p>りんごジュース 牛乳 せんべい</p>
<p>24 ポークケチャップ マカロニエッグサラダ コトコトポトフ 440kcal</p>	<p>25 みそラーメン 麩マヨのポテトサラダ 405kcal</p>	<p>26 鯖のみそ煮 小松菜のサラダ せんべい汁 360kcal</p>	<p>27 タコライス ちくわときゅうりのツナマヨ和え ネギのぼかぼかスープ 395kcal</p>	<p>28 キッズヤンニョムチキン 水菜とちくわのサラダ 具沢山だし活スープ 400kcal</p>	<p>29【入園進級式】</p>
<p>野菜ジュース 牛乳 ゆべし</p>	<p>飲むヨーグルト 麦茶 おにぎり</p>	<p>牛乳 スキムミルクココア りんごのしっとりケーキ</p>	<p>野菜ジュース ヨーグルトムース</p>	<p>牛乳 スキムミルク フレンチトースト</p>	

<p>31 大根飯、肉豆腐 白菜とベーコンの和え物 みそ汁（なめこ、小松菜） 317kcal</p>
<p>野菜ジュース</p>
<p>フルーツヨーグルト</p>

苦手な食べものがあるとき

子どもは苦手な食べものがあるのが当たり前です。食べないからと避けるのではなく、食べやすいように切り方や味を工夫し、一口でもチャレンジする経験を積み重ねましょう。大人がおいしそうに食べている姿を見せるのも効果的です。

1年をふり返りましょう

この1年間のお子さんの食生活をチェックしてみましょう。

- 「いただきます・ごちそうさま」が言えた
- 朝ごはんを毎日食べた
- 決まった時間に食事をとれた
- 食事の前に手洗いをした
- よく噛んで食べた