

給食メニュー

2019/3月

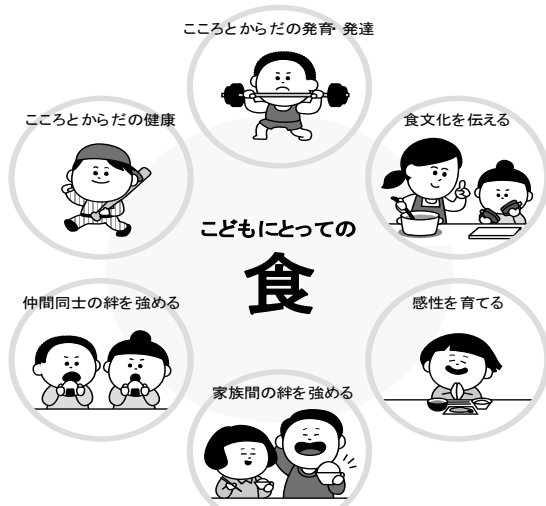
認定こども園どんぐり

| 日 | 曜 | | 3時おやつ |
|----|---|---|------------------|
| 01 | 金 | ひな祭り・洋風ちらし寿司,卵焼き,ほうれん草のごま和え,八杯汁 | 牛乳,いちご大福 |
| 02 | 土 | カレー風味のトマトライス,白菜とハムのサラダ,たまごスープ | 牛乳,チーズラスク |
| 03 | 日 | | |
| 04 | 月 | ごはん,魚のおろし煮,ほうれん草の白和え,さつま芋のみそ汁 | 牛乳,クラッカージャムサンド |
| 05 | 火 | ごはん,豚肉とたまねぎのソテー,パスタサラダ,小松菜とあげのみそ汁 | 牛乳,豆乳もち |
| 06 | 水 | キッズピビンバ,中華スープ,フルーツミックス | 牛乳,ピザトースト |
| 07 | 木 | パン,鮭フライ,スイートポテトサラダ,ほうれん草コーンスープ | 麦茶,おかかチーズおにぎり |
| 08 | 金 | ごはん,シューマイ,はるさめの中華サラダ,豆腐とたまごのスープ | 牛乳,お好み焼き |
| 09 | 土 | みそ煮込みうどん,フルーツヨーグルト | 牛乳,いなり寿司 |
| 10 | 日 | | |
| 11 | 月 | ごはん,魚のケチャップあんかけ,おからサラダ,小松菜のすまし汁 | 牛乳,ごまだれ団子 |
| 12 | 火 | ごはん,ひじき団子のあんかけ,白菜とツナのごま和え,豆腐となめこのみそ汁 | 牛乳,バナナのパンケーキ |
| 13 | 水 | カレーうどん,フルーツポンチ | 牛乳,豆乳ケーキ |
| 14 | 木 | パン,コロケ,小松菜のサラダ,スープパスタ | 牛乳,みそ焼きおにぎり |
| 15 | 金 | ☆くま組さん リクエストメニュー☆ | 麦茶,いちごパフェ |
| 16 | 土 | 親子丼,白菜としらすのあえ物,豆腐とわかめのみそ汁 | 牛乳,チーズ蒸しパン |
| 17 | 日 | | |
| 18 | 月 | ごはん,魚のから揚げ,ごぼうとコーンのサラダ,キャベツと豆腐のみそ汁 | 牛乳,2色おはぎ |
| 19 | 火 | ごはん,豆腐バーグのあんかけ,かぼちゃのごまマヨネーズ,キャベツとあげのみそ汁 | 豆乳,ココア,プリン,ビスケット |
| 20 | 水 | カツカレー,大根サラダ,オレンジ | 牛乳,蒸しまんじゅう |
| 21 | 木 | <春分の日> | |
| 22 | 金 | ごはん,大豆と揚げじゃが芋の煮物,ほうれん草のサラダ,もやしのみそ汁 | 牛乳,豆腐団子 |
| 23 | 土 | 鶏肉の照り焼き丼,きゅうりとわかめの酢の物,豆腐としめじのみそ汁,バナナ | 牛乳,ジャムサンド |
| 24 | 日 | | |
| 25 | 月 | ごはん,鮭の西京焼き,れんこんのきんぴら,かき玉汁 | 牛乳,ごまドーナツ |
| 26 | 火 | ごはん,厚揚げのケチャップ煮,小松菜のごま和え,じゃが芋と白菜のすまし汁 | 豆乳,ココア,プリン,ビスケット |
| 27 | 水 | 中華丼,春雨のマヨネーズサラダ,豆腐とわかめのスープ | 牛乳,カスタードクリームパン |
| 28 | 木 | パン,ポークビーンズ,せん野菜サラダ,豆乳スープ | 牛乳,じゃごまおにぎり |
| 29 | 金 | ごはん,凍り豆腐のから揚げ,きゅうりとささみのごまサラダ,そうめんみそ汁 | 牛乳,生どら焼き |
| 30 | 土 | 三色どんぶり,切り干しとたまねぎのみそ汁,フルーツヨーグルト | 豆乳,ココア,かぼちゃパン |
| 31 | 日 | | |

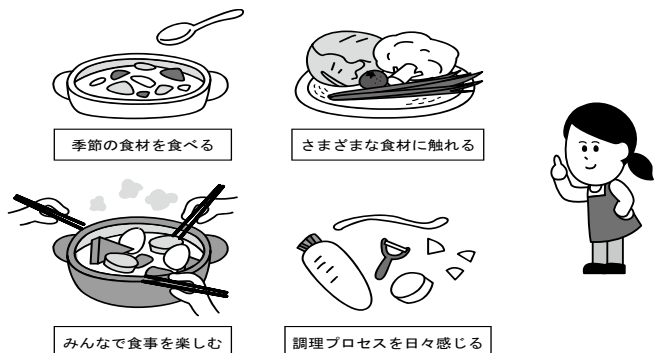
※りすぐみまでの10時のおやつは「牛乳または豆乳」と「お菓子」です。

子どもにとっての食 ～食事がもつ役割～

卒園または進級に向けてさまざまな活動が進められる時期ですね。毎日の食事を通じて、子どもたちは食べ物から栄養を摂取し、身体も大きくなると共に、食からいろいろなことを学びとっています。子どもにとっての食事の役割や大切さを再認識して、大人も子どもと一緒に食を楽しみましょう。



●日々の食事の積み重ねが食育につながります！●



食事は食べ物から栄養を摂り、身体を大きく発育、発達させると共に、心の成長にもつながっています。食事を通じてさまざまな経験を積み重ねることは、子どもの五感を豊かにし、心身を成長させます。食事は生きる力の基礎を育む上で非常に大切なものです。

