



認定こども園
どんぐり

2022年3月

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-------|---|---|---|---|
| 1(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 擬製豆腐 かぼちゃのごまヨネーズ 大根となめこのみそ汁 牛乳 豆乳きな粉がゆ | ミルク お菓子 ごはん 豆腐と野菜の卵とじ かぼちゃとブロッコリーあえ 大根となめこのみそ汁 ミルク 豆乳きな粉がゆ | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃとブロッコリーのとりとろ 大根のだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 かぼちゃとブロッコリーのとりとろ 大根のだし汁 |
| 2(水) | 牛乳 お菓子 ごはん 大豆の天ぷら はるさめサラダ けんちん汁 牛乳 バターラスク | ミルク お菓子 ごはん 納豆 お焼き はるさめのあえもの 野菜のすまし汁 ミルク ジャムパン | ミルク 全がゆ しらすと野菜煮 にんじんと大根煮 豆腐のすまし汁 | ミルク 五分がゆ しらすと野菜煮 にんじんと大根煮 豆腐のすまし汁 |
| 3(木) | 牛乳 お菓子 ひな祭り・ケーキ寿司 ほうれん草のごまあえ 豆腐と白菜のすまし汁 フルーツポンチ 牛乳 ホットケーキ | ミルク お菓子 ひな祭り・ケーキ寿司 ほうれん草とにんじんあえ 豆腐と白菜のすまし汁 フルーツミックス ミルク ホットケーキ | ミルク にんじんがゆ ほうれん草のとりとろ煮 豆腐と白菜のだし汁 いちご | ミルク にんじんがゆ ほうれん草のとりとろ煮 豆腐と白菜のだし汁 いちご |
| 4(金) | 牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のから揚げ きゅうりの華風サラダ 豚汁 牛乳 オレンジゼリー | ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐と野菜煮 きゅうりともやしあえ じゃがいもとねぎのみそ汁 ミルク オレンジヨーグルト | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 じゃがいものだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 キャベツとにんじん煮 じゃがいものだし汁 |
| 5(土) | 豆乳ココア お菓子 豚肉のしょうが煮 井 チンゲン菜のしらす和え 切干大根のみそ汁 パナナ 牛乳 おからクッキー | ミルク お菓子 鶏ひきと野菜のあんかけ 井 チンゲン菜としらす煮 切干大根のみそ汁 パナナ ミルク おからホットケーキ | ミルク しらすがゆ チンゲン菜とにんじん煮 小松菜ともやしのだし汁 パナナ | ミルク しらすがゆ チンゲン菜とにんじん煮 小松菜のだし汁 パナナ |
| 6(日) | | | | |
| 7(月) | 牛乳 お菓子 ごはん さけのちゃんちゃん焼き ブロッコリーのごま酢あえ ほうれん草のすまし汁 牛乳 いちごジャムケーキ | ミルク お菓子 ごはん さけと野菜のみそ煮 ブロッコリーとにんじんあえ ほうれん草のすまし汁 ミルク いちごジャムケーキ | ミルク 全がゆ 白身魚とじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 ほうれん草のだし汁 | ミルク 五分がゆ 白身魚とじゃがいも煮 ブロッコリーとにんじん煮 ほうれん草のだし汁 |
| 8(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 豚肉炒め ポテトサラダ 豆腐とあげのみそ汁 牛乳 スコーン | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささみと野菜煮 コロコロポテト 豆腐のみそ汁 ミルク ジャムパン | ミルク 全がゆ はくさいのとりとろ煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐のだし汁 | ミルク 五分がゆ はくさいのとりとろ煮 じゃがいもとにんじん煮 豆腐のだし汁 |
| 9(水) | 牛乳 お菓子 カツカレー キャベツとコーンのサラダ オレンジ 牛乳 蒸しパン | ミルク お菓子 ミルクシチューライス キャベツとコーンのあえもの オレンジ ミルク 蒸しパン | ミルク 全がゆ ミルクチューキャベツとにんじん煮 すりりんご | ミルク 五分がゆ ミルクチュー キャベツとにんじん煮 すりりんご |
| 10(木) | 牛乳 お菓子 パン ハンバーグ ゆで野菜 コンスープ 牛乳 おやつ雑炊 | ミルク お菓子 パン 鶏ひきバーグ ゆで野菜 コンスープ ミルク おやつ雑炊 | ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 ブロッコリーのにんじんのとりとろ たまねぎスープ | ミルク パンがゆ 白身魚とキャベツ煮 ブロッコリーのにんじんのとりとろ たまねぎスープ |
| 11(金) | 牛乳 お菓子 ごはん ぎょうざ ほうれん草のナムル 豆腐とたまごのスープ 牛乳 プリン ビスケット | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひきと野菜煮 ほうれん草のあえもの 豆腐とたまごのスープ ミルク ヨーグルト | ミルク 全がゆ しらすとたまねぎ煮 ほうれん草のとりとろ 豆腐のスープ | ミルク 五分がゆ しらすとたまねぎ煮 ほうれん草のとりとろ 豆腐のスープ |
| 12(土) | 豆乳ココア お菓子 親子丼 白菜のごま酢あえ じゃがいもとねぎのみそ汁 フルーツミックス 牛乳 お好み焼き | ミルク お菓子 親子丼 白菜のあえもの じゃがいもとねぎのみそ汁 フルーツミックス ミルク お好み焼き | ミルク 野菜がゆ じゃがいもと豆腐のだし汁 すりりんご | ミルク 野菜がゆ じゃがいもと豆腐のだし汁 すりりんご |
| 13(日) | | | | |
| 14(月) | 牛乳 お菓子 さばのそぼろごはん キャベツの胡麻マヨネーズあえ 豆腐との青菜のみそ汁 りんご 牛乳 わかめおにぎり | ミルク お菓子 鮭まぜごはん キャベツとにんじん煮 豆腐との青菜のみそ汁 りんご ミルク わかめおにぎり | ミルク しらすがゆ キャベツとにんじん煮 豆腐との青菜のだし汁 すりりんご | ミルク しらすがゆ キャベツとにんじん煮 豆腐との青菜のだし汁 すりりんご |
| 15(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜の納豆あえ 白菜と大根のみそ汁 牛乳 メロンパン風クッキー | ミルク お菓子 ごはん 凍り豆腐のふわふわ煮 小松菜の納豆あえ 白菜と大根のみそ汁 ミルク ホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のだし汁 白菜と大根のだし汁 | ミルク 五分がゆ 豆腐と野菜煮 小松菜のだし汁 白菜と大根のだし汁 |
| 16(水) | 牛乳 お菓子 しょうゆラーメン 鶏のから揚げ フライドポテト 牛乳 いちごヨーグルト | ミルク お菓子 しょうゆラーメン スティックポテト ミルク いちごヨーグルト | ミルク 野菜うどん ミルクポテト | ミルク 野菜うどん ミルクポテト |
| 17(木) | 牛乳 お菓子 パン さけのムニエル 青菜としめじのソテー クリームシチュー 牛乳 昆布おにぎり | ミルク お菓子 パン さけのムニエル 青菜としめじのソテー クリームシチュー ミルク 昆布おにぎり | ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 小松菜のとりとろ煮 豆乳シチュー | ミルク パンがゆ 白身魚とたまねぎ煮 小松菜のとりとろ煮 豆乳シチュー |

| 日付 | 完了期 | 後期 | 中期 | 初期 |
|-------|--|---|---|---|
| 18(金) | 牛乳 お菓子 キッズビビンバ はるさめスープ オレンジ 牛乳 簡単チーズケーキ | ミルク お菓子 鶏ひきのビビン バ風 はるさめスープ オレンジ ミルク ヨーグルトホットケーキ | ミルク 青菜がゆ チンゲン菜 と豆腐のスープ すりりんご | ミルク 青菜がゆ チンゲン菜 と豆腐のスープ すりりんご |
| 19(土) | 豆乳ココア お菓子 ごはん 肉じゃが 小松菜のおかかあ え 豆腐ともやしのみそ汁 牛乳 もちもちミルクパン | ミルク お菓子 ごはん じゃ がいもと鶏ひき煮 小松菜の だし煮 豆腐ともやしのみそ汁 ミルク ジャムパン | ミルク 全がゆ じゃがいもと しらす煮 小松菜のだし煮 豆腐とにんじんのだし汁 | ミルク 五分为ゆ じゃがいも としらす煮 小松菜のだし煮 豆腐とにんじんのだし汁 |
| 20(日) | |  |  | |
| 21(月) | <春分の日> | | | |
| 22(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 鶏つくね のあんかけ 切干し大根のサ ラダ 小松菜といものみそ汁 牛乳 豆乳フレンチトースト | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひ き団子のとろとろ煮 切干し大 根の煮もの 小松菜といもの みそ汁 ミルク 豆乳フレンチ | ミルク 全がゆ 白身魚と野菜 煮 大根とにんじん煮 小松菜のだし汁 | ミルク 五分为ゆ 白身魚と野 菜煮 大根とにんじん煮 小松菜のだし汁 |
| 23(水) | 牛乳 お菓子 ごはん はんぺ んのチーズサンドフライ 小松 菜とツナのごま和え 五目み そ汁 牛乳 ジャムパン | ミルク お菓子 ごはん 白身 魚のチーズ焼き 小松菜とに んじんあえ 大根みそ汁 ミルク ジャムパン | ミルク 全がゆ 白身魚のだし 煮 小松菜とにんじんのとろと ろ 大根のだし汁 | ミルク 五分为ゆ 白身魚のだ し煮 小松菜とにんじんのとろ とろ 大根のだし汁 |
| 24(木) | 牛乳 お菓子 パン 鶏肉のトマ ト煮 ミルクポテト スープパスタ 牛乳 のりおにぎり | ミルク お菓子 パン 鶏ささ みのトマト煮 ミルクポテト スープパスタ ミルク のりおにぎり | ミルク パンがゆ 野菜のトマ ト煮 とろとろポテト キャベツスープ | ミルク パンがゆ 野菜のトマ ト煮 とろとろポテト キャベツスープ |
| 25(金) | 牛乳 お菓子 ごはん 厚揚 げのみそ炒め 白菜とほうれ ん草の磯あえ じゃがいもの すまし汁 牛乳 パナナハードケーキ | ミルク お菓子 ごはん 豆腐 の野菜のみそ煮 白菜とほう れん草の磯あえ じゃがいも のすまし汁 ミルク パナナホットケーキ | ミルク 全がゆ 豆腐のほうれ ん草のとろとろ 白菜とにんじ ん煮 じゃがいものだし汁 | ミルク 五分为ゆ 豆腐のほう れん草のとろとろ 白菜とにん じん煮 じゃがいものだし汁 |
| 26(土) | 豆乳ココア お菓子 中華丼 豆腐ともやしのスープ フルー ツミックス 牛乳 パンプティング | ミルク お菓子 鶏ささみと野 菜おあんかけ丼 豆腐ともや しのスープ フルーツミックス ミルク パンプティング | ミルク 野菜がゆ 豆腐のスー パナナ | ミルク 野菜がゆ 豆腐のスー すりりんご |
| 27(日) | | | | |
| 28(月) | 牛乳 お菓子 ごはん さばの おろし煮 白和え さつま汁 牛乳 ジャムヨーグルト | 牛乳 お菓子 ごはん 白身 魚のおろし煮 豆腐とほうれん 草あえ さつまいものみそ汁 ミルク ジャムヨーグルト | ミルク 全がゆ 白身魚と大根 煮 豆腐とほうれん草煮 さつまいものだし汁 | ミルク 五分为ゆ 白身魚と大 根煮 豆腐とほうれん草煮 さつまいものだし汁 |
| 29(火) | 牛乳 お菓子 ごはん 肉豆 腐 チンゲン菜の中華和え 大根とかぼちゃのみそ汁 牛乳 フルーツヨーグルト | ミルク お菓子 ごはん 鶏ひき 肉と豆腐煮 チンゲン菜のあえ もの 大根とかぼちゃのみそ汁 ミルク フルーツヨーグルト | ミルク 全がゆ 豆腐と野菜煮 チンゲン菜とにんじん煮 大根とかぼちゃのだし汁 | ミルク 五分为ゆ 豆腐と野菜 煮 チンゲン菜とにんじん煮 大根とかぼちゃのだし汁 |
| 30(水) | 牛乳 お菓子 ごはん 鶏と揚 げじゃが芋の煮物 ほうれん 草のサラダ キャベツとあげの みそ汁 牛乳 小豆蒸しパン | ミルク お菓子 ごはん 鶏ささ みとじゃが芋煮 ほうれん草の あえもの キャベツのみそ汁 ミルク 蒸しパン | ミルク 全がゆ しらすとじゃが 芋煮 ほうれん草とにんじん 煮 キャベツのだし汁 | ミルク 五分为ゆ しらすとじゃ が芋煮 ほうれん草とにんじ ん煮 キャベツのだし汁 |
| 31(木) | 牛乳 お菓子 ジャムパン 鮭 とほうれん草のクリーム煮 きゅうりとコーンのサラダ フ ルーツポンチ 牛乳 菜飯しらすおにぎり | ミルク お菓子 ジャムパン 鮭とほうれん草のクリーム煮 きゅうりとコーンのあえもの フ ルーツミックス ミルク 菜飯しらすおにぎり | ミルク パンがゆ 白身魚とほ うれん草煮 さつまいもとにん じんのとろとろ パナナ | ミルク パンがゆ 白身魚とほ うれん草煮 さつまいもとにん じんのとろとろ すりりんご |

大切にしたい「食事のマナー」

「食事のマナー」というと、堅苦しく感じるかもしれませんが、決して難しいことばかりではありません。人に迷惑をかけないといったことだけではなく、自然の恵みに感謝する、食べ物を大切にといったこともマナーのひとつです。子どもたちが、安全に豊かな食生活を送ることができるように「食事のマナー」を学びましょう。

★感謝の気持ちから生まれるおいしさ

私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食後の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。感謝の気持ちを育むことは、食材や食事への関心を高め、それがおいしさにもつながります。

★お箸の練習は急がずゆっくり進めましょう

お箸を上手に使うためには、お箸の練習をスタートさせる時期がポイント。離乳期の「手づかみ食べ」で手指、腕、口の協調運動ができれば、スプーン、フォークに進み、その後スプーン、フォークの鉛筆持ちができるようになってから、お箸の練習をはじめると、スムーズに正しく使うことができます。



★和食のマナーを知ろう

・器は決まった場所に置きましょう

和食では、食事をおいしくいただくために、器を一番食べやすいところに置くことになってます。手に取りやすい手前に「ごはん」と「汁」を。その奥におかずを置きます。三角食で、口内調理をする「和食」ならではのマナーです。

手に持つ小さな
おかずの器は左奥

手に持たない大きな
おかずの器は右奥

手に取ることが多い
ごはん茶碗を一番
取りやすい左側に

