



3月 給食献立表



樋ヶ原ちどり保育園 令和 4年 3月 1日

日	曜	3歳未満児 10時のおやつ	給食献立名	3時のおやつ
1	火	牛乳 エースコイン	親子煮 わけぎのめた 焼きししゃも りんご	牛乳 米粉のケーキ
2	水	牛乳 バナナ	チンジャオロース 花しゅうまい グリーンポテト 中華スープ	牛乳 青のリクッキー
3	木	牛乳 ルヴァン	おひな寿司 すり身団子のカラフル揚げ 菜の花あえ すまし汁 もも缶	カルピス ひなあられ
4	金	牛乳 乳ボーロ	クリーム煮 ごま塩サラダ ウインナー オレンジ	牛乳 三色ゼリー
5	土	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	牛乳 菓子
7	月	牛乳 しるこサンドクラッカー	鮭の塩焼き おからの炒り煮 焼きのり じゃが芋のみそ汁	牛乳 シュガートースト
8	火	牛乳 ルヴァンクラシカル	炒り豆腐 磯あえ 焼き春巻 りんご	牛乳 プリン
9	水	牛乳 アンパンマンビスケット	鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ 手作りふりかけ オニオンスープ	牛乳 大豆入りおかかおにぎり
10	木	牛乳 マンナ	うま煮 小松菜とツナの和えもの 納豆 オレンジ	牛乳 水ようかん
11	金	牛乳 コーンフレーク	三色丼 アンパンマンポテト ブロッコリーのゆかりあえ 梅かまぼこのすまし汁	牛乳 白い風船
12	土	牛乳 ビスケット	焼きそば きゅうりの甘酢味 バナナ	牛乳 菓子
14	月	牛乳 アスパラガス	豆乳ミートグラタン 大根のおかかサラダ 野菜スープ パイン缶	牛乳 ごまクリームサンド
15	火	牛乳 バナナ	手作りがんもどき 五色あえ 佃煮 にらたま汁	牛乳 おかず蒸しパン
16	水	牛乳 プチスナック	魚のごま焼きサクサク スパゲティソテー もずくスープ	牛乳 ミックスフルーツ
17	木	牛乳 ウエハース	五目汁 キャベツとわかめの酢の物 ひじきふりかけ シューマイ りんご	牛乳 メロンパン
18	金	牛乳 ルヴァン	ビーフカレーシチュー コールスローサラダ チキンナゲット バナナ	牛乳 <small>小魚 アンパンマンひとくちビスケット</small>
19	土	牛乳 ビスケット	いなかうどん 青菜のごま酢あえ オレンジ	牛乳 菓子
22	火	牛乳 エースコイン	鮭のレモン風味焼き 五目きんぴら けんちん汁 オレンジ	牛乳 しるこサンドクラッカー
23	水	牛乳 乳ボーロ	肉じゃが こんこんあえ 納豆 もも缶	牛乳 ぼたもち
24	木	牛乳 シガーフライ	スペイン風オムレツ マカロニのドレッシングサラダ 大根スープ	牛乳 フルーチェいちご
25	金	牛乳 ルヴァンクラシカル	(お別れ会) わかめおにぎり 一口カツ ウインナー ポテトサラダ ブロッコリーの塩ゆで トマト コーンスープ オレンジ バナナ	牛乳 ピーチケーキ
26	土		卒園式	
28	月	牛乳 コーンフレーク	鶏肉のゆかり天ぷら ほうれん草とえのきのおひたし 焼きのり かぼちゃのみそ汁	牛乳 おにぎりせんべい
29	火	牛乳 プチスナック	豚肉と厚揚げの中華炒め もやしの和えもの トマト パイン缶	牛乳 牛乳もち
30	水	牛乳 アンパンマンビスケット	白身魚の香味だれ おからサラダ さつま芋の豆乳汁 りんご	牛乳 開口笑
31	木	牛乳 マンナ	鶏肉の塩こうじ焼き ばんさんすう ブロッコリーの塩ゆで ふのすまし汁	牛乳 焼きビーフン

食事の正しい姿勢って？

正しい姿勢で食事ができるように、食事環境を見直してみましょう。テーブルやイスの高さが合っていないと足をブラブラしてしまうなど、食事に集中できません。足の下に台を置くなどして、ふらつかないようにします。また、子どもの視界におもちゃなど気になるものが入らないように片づけることも大切です。

テーブルは手のひ
じから下が自由に
動かせる高さに



背中がくっつ
かないように
クッションな
どを入れても
イスの高さは
足の裏が床に
しっかりとつ
く位置に



食事で花粉症の 症状を抑える!?

最近、子どもにも花粉症が目立ちます。免疫機能の乱れからくるアレルギーの症状ですが、その乱れを食事によって身体の内面から抑えることができるとわれています。

- ビタミン、ミネラル、ポリフェノールを多く含む野菜類をたっぷり食べる
- 症状を抑えるDHAやEPAを多く含む青魚を積極的に食べる
- 症状を誘発する甘い物や肉類はほどほどに
- 規則正しい食生活で身体にストレスをためない

