



3月 食事だより



社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 蓮代寺こども園 R7.2.28

食べることで心も体も成長した子どもたち

以上児の子どもたちはランチルームに来ると椅子を席まで運び、手洗いを済ませ、盛り付けられた給食を自分のトレイにとります。席まで運ぶ途中にお茶や味噌汁がこぼれないように気をつけています。またお茶碗を持って姿勢よく食べる事を意識したり、おかわりするときは「サラダのおかわりください。」というふうに自分の思いを伝えたりしています。そして「美味しいね!」とお友だちと食事を楽しんでいる様子を見ると1年の成長を感じます。



地域の方と楽しんだ食育活動

子どもたちはこの1年を通し、梅干し作り、柿の葉寿司作り、鏡餅作り、味噌作りなど昔から伝わる伝統食に触れる体験をしてきました。地域の方とのふれあいが子どもたちにとって貴重な体験となっていることと思います。ありがとうございました。



蓮代寺こども園 栄養目標量				
年齢	エネルギー	タンパク質	脂質	食塩
1~2歳児	506kcal	19.0g	14.1g	1.6g 未滿
3~5歳児	591kcal	22.1g	16.4g	1.7g 未滿
3月平均栄養量				
1~2歳児	494kcal	19.4g	15.2g	1.5g
3~5歳児	551kcal	21.8g	17.7g	1.6g

日	曜	午前のおやつ (未満児)	昼食	午後のおやつ (全児)	離乳食
1	土	お茶 せんべい	おにぎり 野菜スープ チーズ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜あん
3	月	野菜ジュース	ちらし寿司 甘辛肉団子 ポテトサラダ すまし汁 ☆	カルピス ひなあられ	豆腐の野菜煮 ジャがいも煮 味噌汁 ★
4	火	お茶 チーズ	肉うどん汁 切干しだいこんのゴマネーズ和え バナナ ☆	牛乳 せんべい	野菜のそぼろ煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
5	水	お茶 オレンジ	豆腐ハンバーグ ちりじゃこサラダ 味噌汁 (さつまいも) ☆	牛乳 小松産大麦入り甘納豆おはぎ ★	野菜のしらす煮 レタス煮 味噌汁 ★
6	木	牛乳 ビスケット	筑前煮 ハンサンスー トマト ☆	牛乳 黒糖蒸しパン ★	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
7	金	お茶 せんべい	白身魚フライ さつまいもサラダ 春雨スープ ☆	ミルク ビスケット	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
8	土	お茶 せんべい	おにぎり 野菜スープ チーズ	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜煮
10	月	牛乳 バナナ	チキンクリームシチュー ポークチャップ コールスローサラダ ☆	牛乳 チーズ入り大麦チヂミ ★	野菜のそぼろ煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
11	火	ヨーグルト	白味噌ポトフ きゅうりとわかめの梅ドレッシング和え でこぼん (ひまわり遠足持参弁当) ☆	牛乳 せんべい	野菜のじゃこ煮 ジャがいも煮 味噌汁 ★
12	水	お茶 ポーロ	お別れ給食 (カレーライスとその他お楽しみメニュー) ☆	ミルク ビスケット	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
13	木	お茶 せんべい	魚の塩焼き ひじきサラダ コーンかきたまスープ ☆	牛乳 モンティクリスト ★	魚の野菜煮 レタス煮 味噌汁 ★
14	金	お茶 ウエハース	中華丼 ぎょうざ ほうれん草のナムル ☆	ヨーグルト せんべい (以上児)	野菜のそぼろ煮 白菜煮 味噌汁 ★
15	土	お茶 せんべい	おにぎり ふかし芋 味噌汁 ☆	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊 野菜あん
17	月	牛乳 ビスケット	照り焼きチキン 小松産大麦入りじゃが芋のマヨ炒め コロコロスープ ☆	牛乳 せんべい	野菜のしらす煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
18	火	お茶 ポーロ	魚西京焼き 小松菜の納豆和え 味噌汁 (大根) ☆	ミルク 豆乳ドーナツ	魚の野菜煮 小松菜煮 味噌汁 ★
19	水	ヨーグルト	ポークビーンズ キャベツのツナ和え りんご (以上児・ちゅうりっぷ) バナナ (りす・ひよこ) ☆	野菜ジュース 手作りウインナーパン ★	煮豆マッシュ キャベツ煮 味噌汁 ★
21	金	お茶 せんべい	おにぎり (ちゅうりっぷ・以上児) 味噌ラーメン汁 ブロッコリーのゴマネーズ和え トマト ☆	牛乳 卒園ケーキ ★	野菜のそぼろ煮 ブロッコリー煮 味噌汁 ★
22	土	お茶 せんべい	卒園式 紅白まんじゅう	お茶 ビスケット	鶏雑炊 野菜煮
24	月	お茶 オレンジ	魚のカレー焼き ちくわサラダ わかめスープ ☆	ミルクババロア ウエハース (以上児) ★	魚の野菜煮 きゅうり煮 味噌汁 ★
25	火	お茶 チーズ	江戸っ子煮 ごま酢あえ バナナ ☆	牛乳 せんべい	煮豆マッシュ 麩と野菜の煮物 味噌汁 ★
26	水	ヨーグルト	豚肉のしょうが焼き 青のりポテト 味噌汁 (根菜) ☆	ミルク ビスケット	野菜のそぼろ煮 大根煮 味噌汁 ★
27	木	牛乳 ビスケット	魚のチリソース ほうれん草のお浸し さつまい ☆	牛乳 クラッカー	魚の野菜煮 ほうれん草煮 味噌汁 ★
28	金	お茶 ポーロ	味噌おでん チキンサラダ トマト ☆	ヨーグルト和え ★	野菜のしらす煮 キャベツ煮 味噌汁 ★
29	土	お茶 せんべい	おにぎり チーズ ジュース	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜あん
31	月	お茶 チーズ	鶏肉のマーマレード煮 ひじきナムル ちんげんさいのスープ ☆	牛乳 せんべい	野菜のそぼろ煮 チンゲン菜煮 味噌汁 ★

※主食 ご飯…☆ パン…★ おかゆ又は軟飯…★ 手作りおやつ…★
小松産大麦を使ったメニュー🌾

卒園のひまわり組の子に好きな給食を話し合ってもらい献立に取り入れました。
献立の青色のメニュー名がリクエストされたものです。