



# 3月の献立表

令和4年 むつみ保育園



日	こんだて	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える	おやつ
1日(火)	玄米ご飯 さばのカレー揚げ 青菜のごま和え クープイリチー なすのみそ汁 果物	さば 昆布 豚肉 油揚げ みそ 卵 クリームチーズ 豆乳 牛乳	米 玄米 小麦粉 カレー粉 油 ごま 砂糖 こんにやく バター ケーキミックス さつま芋	小松菜 生姜 切干大根 人参 な す しめじ ねぎ 果物	牛乳 さつま芋の チーズケーキ
2日(水)	麦ご飯 麻婆豆腐 中華サラダ 春雨スープ 果物	豆腐 豚ミンチ みそ ちくわ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま 春雨 小麦粉 ラード	椎茸 玉ねぎ 人参 たけのこ いら んにく 生姜 キャベツ パプリカ ほうれん草 コーン ちんげん菜 果物	牛乳 ごまちゃんすこう
3日(木)	ちらし寿司 鶏肉の照り焼き いんげん炒め お花麩のすまし汁 フルーツ盛り合わせ	卵 のり 鶏肉 豆腐 牛乳 さく らでんぶ	米 油 砂糖 麩 たまごボーロ ココア	人参 れんこん 椎茸 絹さや 生姜 にんにく いんげん みつば 果物 果物缶	牛乳 たまごボーロ
4日(金)	☆お誕生日会☆ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ 果物	鶏肉 白身魚 卵 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ ケーキ	玉ねぎ ビーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン 果物	ジュース お誕生日ケーキ
5日(土)	五目チャーハン ナムル 中華スープ 杏仁フルーツ	鶏肉 ちくわ わかめ 豆腐 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉 ごま 杏仁豆腐 あんまん	人参 玉ねぎ ビーマン 椎茸 もやし パプリカ 小松菜 長ねぎ 果 物缶	牛乳 あんまん
7日(月)	あわご飯 鶏肉のバーベキュー焼き コールスロー 人参しりしり わかめのみそ汁 果物	鶏肉 卵 わかめ みそ 牛乳	米 もちきび マヨネーズ 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	生姜 にんにく 玉ねぎ キャベツ コールスロー 人参 ニラ 大根 コーン ねぎ 果物	牛乳 さつまいもクッ キー
8日(火)	しそご飯 さんまの蒲焼き風 いんげん煮 ささみと青菜の和え物 かぼちゃのみそ汁 果物	さんま(さば) ささみ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 砂糖 油 マヨネーズ パン	生姜 いんげん ほうれん草 レタス トマト 南瓜 白ネギ しめじ 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物	牛乳 卵サンド
9日(水)	ポークカレー ひじきと大豆のサラダ 卵とオクラスープ 果物	豚肉 ひじき 大豆 チーズ 卵 きな粉 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 カレー粉 じゃが芋 黒糖 くず粉 ごまド レッシング	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース ブロッコリー パプリカ えのき オクラ 果物	牛乳 くずもち
10日(木)	<b>お弁当会</b>				牛乳 アメリカンドッグ
11日(金)	あわご飯 スパニッシュオムレツ 青菜ソテー クリームスープ 果物	卵 牛乳 ハム チーズ 枝豆 さつま揚げ 鶏肉 豆乳 ヨーグルト きな粉	米 もちきび じゃが芋 バター 油 砂糖 小麦粉 ココア	トマト 小松菜 人参 えのき 玉ね ぎ 白菜 マッシュルーム パセリ 果 物	牛乳 ココアショートブ レッド
12日(土)	<b>★ 卒園式 ★</b>				牛乳 ジュシーおにぎ り
14日(月)	玄米ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 豆乳 卵 牛乳	米 玄米 片栗粉 油 砂糖 ケーキミックス バター 小豆	パセリ ブロッコリー キャベツ 人参 ニラ モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 果物 南瓜	牛乳 南瓜小豆蒸しパン
15日(火)	クリームスパゲティ いんげんのサラダ 大根と卵スープ 果物	ウインナー 鶏肉 牛乳 卵 ツナ 鮭 スキムミルク	米 ごま スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ トマト 大根 ねぎ 大根の葉 果物	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり
16日(水)	わかめご飯 レバーフライ・甘だれ漬け 南瓜の煮物 白菜の和え物 野菜のみそ汁 果物	豚レバー わかめ ちくわ 油揚 げ 卵 みそ きな粉 牛乳	米 小麦粉 パン粉 油 里芋 砂糖 おつゆ麩	南瓜 にんにく 白菜 人参 きゅうり れんこん チンゲン菜 果物缶	牛乳 お麩ラスク
17日(木)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物	白身魚 豚肉 もずく 粉チーズ 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 油 じゃが芋 こんにやく さつま芋	玉ねぎ 生姜 ビーマン 椎茸 パプリカ 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物	牛乳 さつまポテトフライ チーズ味
18日(金)	ロールパン マカロニグラタン ブロッコリーごま和え トマトと卵スープ 果物	鶏肉 牛乳 生クリーム チーズ ひじき 卵 昆布 のり 牛乳 み そ	ロールパン マカロニ 小麦粉 バター 砂糖 ごま 米 押麦	人参 玉ねぎ グリーンピース しめじ ブロッコリー パプリカ コーン トマト パセリ 果物	牛乳 油みそおにぎり
19日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 かぶのみそ汁 きなこかけヨーグルト	牛肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳 き なこ ヨーグルト	米 こんにやく 砂糖 食パン ジャム	玉ねぎ 人参 椎茸 グリーンピース 切干大根 きゅうり かぶ ほうれん 草 果物	牛乳 ジャムサンド
21日(月)	<b>春分の日(公休日)</b>				
22日(火)	あわご飯 鶏肉のピザ焼き 茹でブロッコリー れんこんサラダ コンソメスープ 果物	鶏肉 チーズ 卵 豆乳 牛乳	米 もちきび 油 砂糖 小麦粉 ケーキ ミックス ごま バター 黒糖 ごまドレ ッシング	玉ねぎ トマト マッシュルームにんにく フ ロココリー れんこん人参 いんげん パプリ カ 白菜コーン えのき パセリ 果物	牛乳 くんべん
23日(水)	野菜そば ほうれん草の白和え さつまいものごま煮 果物	豚肉 豆腐 ツナ 鶏肉 牛乳	米 沖繩そば 油 ごま さつま芋 砂糖 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ね ぎ ほうれん草 たけのこ 椎茸 果 物	牛乳 中華まき風おにぎ り
24日(木)	<b>お弁当会</b>				牛乳 揚げパン
25日(金)	玄米ご飯 魚の西京焼き かぼちゃのごままぶし けんちん汁 キャベツとウインナーの炒め 果物	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 玄米 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ(レーズン)	白ネギ 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶	牛乳 チョコチップクッ キー
26日(土)	<b>次年度準備(弁当持参)</b>				牛乳 ちんびん
28日(月)	カツ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 果物	ポークカツ 卵 ツナ ゆし豆腐 豆乳 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ケーキミックス レー ズン	玉ねぎ みつば コーン きゅうり ねぎ 人参 果物缶	牛乳 人参スコーン
29日(火)	あわご飯 さばのタンドリー風 粉ふき芋 野菜サラダ 豚汁 果物	さば ヨーグルト 青さのり チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび じゃが芋 バター 食パン 砂糖 小麦粉 ごまドレ ッシング	ブロッコリー カリフラワー パセリ にんにく 生姜 ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物	牛乳 メロンパントースト
30日(水)	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 茹でブロッコリー オクラのみそ汁 青菜と糸こんにやくソテー 果物	鶏ミンチ ツナ 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 ごま 糸こ んにやく さつま芋 パン粉	玉ねぎ れんこん 生姜 ブロッコ リー 小松菜 人参 オクラ しめじ 果物	牛乳 大学いも
31日(木)	<b>次年度準備(弁当持参)</b>				牛乳 バナナケーキ



# 食育だより

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？ 1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は新玉ねぎ、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は柿にさんま、さつまいも、冬は白菜に大根、みかんなどなど。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間



## 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べる事ができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 三食は決まった時間に食べる事ができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう！



## ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらぴったり合う様子から、「夫婦なかく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。



## 咀嚼の大七匹

食事をするときに「噛む」ことをどれだけ意識していますか？ 噛むことは食べ物を噛みくだくだけでなく、身体にうれしいことがいっぱいです。

- ① 肥満予防
- ② 集中力・記憶力アップ
- ③ むし歯予防
- ④ 食べ物の消化・吸収アップ

食事の時間が短かったり、せかしたりすると、どうしても噛まずに飲み込んでしまいます。食事時間は30分程度とり、「カミカミだよ」「よく噛んで食べるとおいしくなるよ」などと声かけをしながら、よく噛む習慣をつけましょう。

