

3月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館
幼保連携型認定こども園 月津こども園 R8.3.1

早いもので、今年度も残すところ一か月となりました。今月は楽しい食事時間を過ごすことができるよう、子どもたちの大好きな献立がたくさん入っています。園の食事の時間が、子どもたちにとって楽しい思い出として心に残ってくれたらと思います。

一年間ご理解・ご協力いただき、ありがとうございました。

わくわく♪どっちにする？♡セレクト給食♡

2月26日(木)はセレクト給食でした。セレクト給食のねらいとして、自分で食べるものを自分で「選ぶ」ことを通じて、食の楽しさを感じ、食べ物に関する興味・関心を高めるということがあります。

【今回の選択肢】

☆3歳以上児
「鶏のから揚げ」と「チキンカツ」
「りんご」と「でこぼん」
「りんごジュース」と「ぶどうジュース」

☆3歳未満児：「バナナ」と「でこぼん」



他のメニューは、カレーライスとスマイルポテトでした。子どもたちに人気の献立を組み合わせました。

子どもたちは何日も前から「自分で選んだ給食の日、いつ？まだ？」と楽しみにしていたようです。もりもり食べて、残食もなく完食！食事を楽しむ子どもたちでした。楽しい食体験が「食べたい！」という意欲につながりました。



★月津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	500kcal	12.0～25.0g	11.0～16.0g	1.5未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
3月平均栄養量				
1～2歳児	505kcal	20.2g	14.8g	1.6g
3～5歳児	572kcal	23.0g	16.9g	1.7g

3月のこんだて

日	曜	AM おやつ (未満児)	献立名	PM おやつ (以)は以上児のみ	離乳食名
2	月	牛乳 せんべい	わかめごはん 岩石揚げ(以) でこぼん さつまいものかき揚げ(未) ちゃんこ汁 ☆	ホットカルピス ビスケット	そぼろあんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
3	火	お茶 ビスケット	🍷 ひな祭りランチ 🍷	白桃ゼリー	わかめ雑炊 すまし汁 キャベツのそぼろあんかけ
4	水	ジョア	ハヤシライス マカロニサラダ でこぼん ☆	牛乳 いちごフィン	肉じゃが スティック野菜 わかめスープ
5	木	牛乳 ポーロ	鶏のチリソース 粉ふきいも 中華風五目スープ ☆	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 粉ふきいも 味噌汁
6	金	お茶 ビスケット	魚の塩こうじ焼き キャベツのゴマネースアえ さつまい ☆	ミルク せんべい	煮魚 キャベツの柔らか煮 さつまい
7	土	お茶 せんべい	中華風五目ごはん 豆腐スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 豆腐スープ
9	月	お茶 でこぼん	大豆ハンバーグ ポイルブロッコリー 大根とわかめのスープ ☆	お茶 梅としらすのおにぎり	大根のそぼろあんかけ ブロッコリーの柔らか煮 わかめスープ
10	火	牛乳 バナナ	魚の香り焼き さつまいものサラダ 春キャベツの豚汁 ☆	ミルクココア せんべい	魚の野菜あんかけ さつまいもの甘煮 味噌汁
11	水	お茶 せんべい	ゆかりごはん 甘辛肉団子 ひじきの炒り煮 白味噌ポトフ ☆	ミルク ビスケット	ひじきのそぼろあんかけ 煮奴 味噌汁
12	木	お茶 ウエハース	春雨チャブチェ さつまいもの甘煮 卵とわかめのスープ ☆	ミルクココア クラッカー	そぼろのあんかけ さつまいもの甘煮 わかめスープ
13	金	お茶 チーズ	鶏の梅しそ揚げ 小松菜の納豆あえ 味噌汁 ☆	牛乳 ひじきパン	小松菜のそぼろあんかけ スティック野菜 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	わかめごはん 豚汁 ☆	お茶 ビスケット	わかめとそぼろの雑炊 味噌汁
16	月	お茶 ビスケット	フライドチキン にんじんと卵のサラダ 小松菜のスープ ☆	牛乳 手作りピザ	そぼろあんかけ スティック野菜 小松菜のスープ
17	火	ヨーグルト	カレーライス カチーチーズサラダ でこぼん ☆	ミルクココア ビスケット	豆腐のそぼろあんかけ きゅうりの旨煮 味噌汁
18	水	ジョア	赤飯(0.1歳児 ゆかりごはん) 鶏のから揚げ 春雨のごま酢あえ でこぼん すまし汁 ☆	牛乳 卒園デザート	そぼろ雑炊 スティック野菜 すまし汁
19	木	お茶 ウエハース	マーボー豆腐 もやしときゅうりの中華あえ バナナ	ミルク せんべい	
21	土	お茶 せんべい	チキンライス 野菜スープ	お茶 ビスケット	鶏味噌雑炊 野菜スープ
23	月	お茶 でこぼん	ローストチキン わかめサラダ カレースープ煮 ☆	ミルクココア クラッカー	そぼろあんかけ 粉ふきいも わかめスープ
24	火	お茶 ウエハース	きのこ入りスパゲッティ でこぼん キャベツのクリーム煮 ☆	フルーツボンチ	じゃがいものそぼろあんかけ キャベツの柔らか煮 味噌汁
25	水	お茶 バナナ	小魚ふりかけごはん 豚肉と大豆の磯煮 玉葱のサラダ いちご ☆	牛乳 豆腐ドーナツ	煮奴 玉葱のそぼろあんかけ 味噌汁
26	木	お茶 ビスケット	シューマイ 小松菜のナムル チャンボン麺 ☆	ミルク バナナ ビスケット(以)	そぼろあんかけ 小松菜の旨煮 すまし汁
27	金	お茶 でこぼん	魚の立田揚げ 味噌汁 きゅうりとわかめの梅ドレッシングあえ ☆	ミルクココア せんべい	煮魚 味噌汁 きゅうりとわかめのあんかけ
28	土	お茶 せんべい	パン チーズ りんごジュース	お茶 ビスケット	そぼろ雑炊 味噌汁
30	月	お茶 ウエハース	ホイコーロー でこぼん 米粉ワンタンスープ ☆	牛乳 マカロニきな粉	チンゲン菜のそぼろあんかけ かぼちゃの甘煮 キャベツスープ
31	火	ヨーグルト	チキンクリームシチュー ちりじゃこサラダ バナナ ☆	お茶 せんべい	レタスとしらすのあんかけ スティック野菜 ポテトスープ

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪