



給食だより

1年間を振り返ってみよう!

この1年間どのような食生活を送ってきましたか？
 こどもたちが出来るようになったことがたくさんあると思います。
 卒園、進級に向け出来るようになったことを振り返ってみましょう。

- 食事の前にしっかり手を洗うことができた。
- 『いただきます』『ごちそうさま』が言えた。
- 正しい姿勢で食べる事ができた。
- 箸やフォークを正しい持ち方で使えた。
- よく噛んで味わって食べた。
- 朝食を欠かさず食べる事ができた。



菜の花サンド



材料

- 食パン(8枚切り) 2枚
- ブロッコリー 50g
- ゆで卵 1個
- マヨネーズ 大さじ1

作り方

- ① ブロッコリーを茹でます。
- ② ブロッコリー、ゆで卵を刻み、マヨネーズで和えます。
- ③ 食パンにサンドし、お好みの形にカットします。



※保育園では、ブロッコリーを菜の花に見立てて提供しています。



世界の朝ご飯



メキシコでは、昼食が14時から16時と遅いため、朝食をしっかり摂る傾向があります。

メキシコの朝食に欠かせないのが「トルティーヤ」(とうもろこしの粉などで作られた薄焼きのパン)。細かくカットしたトルティーヤを揚げてサルサソースとミックスした「チラキレス」やトルティーヤに目玉焼きをトッピングしてサルサソースをかけた「ウエボス・ランチェロス」があります。飲み物はシナモンで香りづけされたメキシカンコーヒーのほか、フレッシュジュースが提供されます。



3月の行事・献立表

行事	日曜	全児副食	全児間食	未満児間食	未満児主食
卒園式リハーサル	1日				
卒園式リハーサル	2月	魚のピカタ、ポテトサラダ、チンゲン菜のミルクスープ、果実	いちごのパンナコッタ	お茶ビスコ	ご飯
ひなまつりお楽しみ会	3火	ちらし寿司、鶏肉の照り焼き、大根サラダ、すまし汁、果実	カルピスひなあられ	牛乳カステラ	ご飯
岡富っ子祭り	4水	ひじき炒め、和風スパゲティ-サラダ、みそ汁、果実	牛乳お好み焼き	牛乳かえり	ご飯
卒園式リハーサル	5木	オーロラチキン、胡麻和え、かき玉汁、果実	牛乳、チーズポテト	牛乳クラッカー	ご飯
卒園式準備	6金	魚のカレーチーズ焼き、みそ汁、ブロッコリーの味噌マヨサラダ、果実	果実	豆乳ウエハース	ご飯
第21回卒園式	7土				
	8日				
災害訓練週間	9月	野菜たっぷりキッシュ、甘酢野菜コーンスープ、果実	牛乳芋トリフ	お茶クッキー	パン
映画鑑賞(5歳児)	10火	すりみのチーズ入り団子フライ、中華風サラダ、みそ汁、果実	お茶カルシウムおにぎ	牛乳リッツ	ご飯
	11水	五目豆、酢の物、オニオンスープ、果実	牛乳アップルヨーグル	牛乳ちりめん	ご飯
英語教室(3,4,5歳児)	12木	チキン南蛮、ゆで野菜、みそ汁、果実	お茶千切り大根もち	お茶あられ	ご飯
お別れ遠足(3,4,5歳児) 弁当日	13金	※お弁当の準備をお願いします。	お茶かりんとう饅頭	豆乳コーンフレーク	ご飯
	14土	スパゲティ-ミートソース、野菜サラダ、果実	牛乳パン	野菜ジュース	スパゲティ-
	15日				
太陽スポーツ教室(3,4,5歳児)	16月	高野豆腐の卵とじ、和え物、チンゲン菜のスープ、果実	牛乳大学芋	お茶かえり	ご飯
リトミック教室(1,2歳児) 食事会(5歳児)	17火	魚のちゃんちゃん焼き、白菜のおかか和え、きのこ汁、果実	牛乳小豆入り蒸しパン	豆乳ウエハース	ご飯
	18水	豚肉の生姜焼き、春雨の酢の物、みそ汁、果実	牛乳ごまスキムクッ	お茶チーズ	ご飯
行膝滝トレッキング(5歳児)	19木	めひかりのから揚げ、呉汁、切り干し大根のかみかみサラダ、果実	牛乳フルーツヨーグルト	牛乳サブレ	ご飯
	20金				
	21土	五目うどん、揚げ身の甘煮、果実	牛乳、パン	アップルジュース	ご飯
	22日				
園外保育(5歳児)	23月	ビーフカレー、ドレッシングサラダ、果実	ココアプリン	牛乳人参スティック	ご飯
	24火	魚の香草焼き、小松菜の和え物、豚汁、果実	お茶芋ぜんざい	豆乳クラッカー	ご飯
	25水	鶏肉のマーマレード焼き、カラフルサラダ、もずくスープ、果実	ミルク菜の花サンド	お茶せんべい	ご飯
わくわくパーク&お別れバイキング	26木	お楽しみバイキング	手作りフルーチェ	牛乳ちりめん	ご飯
	27金	魚の磯辺揚げ、大根と胡瓜の酢の物、けんちん汁、果実	ミルクバナナとココアのケーキ	牛乳ブリッツ	ご飯
新年度保護者説明会	28土	ビビンバ丼、ワカメスープ、果実	牛乳、パン	飲むヨーグルト	うどん
	29日				
	30月	八宝菜、和え物、根菜汁、果実	ミルク手作りメロンパン	お茶あられ	ご飯
修了式	31火	ハンバーガー、コールスロー-サラダ、卵スープ、果実	プリンアラモード	豆乳ビスケット	パン

0,1,2歳児 *給食・おやつ1日平均：エネルギー501.1cal タンパク質18.3g 脂質14.5g 食塩1.5g
 3,4,5歳児(主食除く) *給食・おやつ1日平均：エネルギー404.0cal タンパク質17.6g 脂質14.6g 食塩1.8g

