



日	曜日	三歳未満児		献立表	午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食			
2	月	かきもち	ぱん	ごもくらーめん ごまあえ	さぶれ	
3	火	ふれんちぱい	ちらしずし	ちらしずし ぼいるういんなー すましじる いちご	けーき	
4	水	おかき	ぱん	すばげっていなぽりたん ぶろっこりー こんそめすーぷ	ばーむくーへん	
5	木	かるしうむせんべい	ごはん	かれーらいす ふくじんづけ ふる一つさらだ	くっきー	
6	金	くりーむさんど	ごはん	やきにく ぽてとさらだ とまと みそしる	せんべい	
7	土	さぶれ	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	せんべい	
9	月	せんべい	ぱん	やきそば きゅうり ちゅうかすーぷ	くっきー	
10	火	せんべい	そばろごはん	そばろごはん とんかつ ゆできゃべつ ぱいんかん すましじる	どーなつ	
11	水	えびせん	ごはん	まーぼーどうふ さぎなみあえ にまめ	ふれんちぱい	
12	木	さぶれ	ごはん	ころっけ きゃべつ とまと みそしる	よーぐると	
13	金	せんべい	ごはん	とりのからあげ きりぼしあえ わんたんすーぷ	ぜりー	
14	土	くっきー	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	ふれんちぱい	
16	月	おかき	ごはん	いりどり ちゅうかさらだ ぶろっこりー とまと	かりんとう	
17	火	びすけっと	ごはん	はんばーぐ あげごぼう こーんすーぷ みかん	おかき	
18	水	せんべい	ごはん	めんちかつ とまと きゃべつ みそしる	かすてら	
19	木	ふれんちぱい	ごはん	あめりかんどっぐ ぶろっこりー とまと のっぺいじる	せんべい	
21	土	おかき	ぱん	ちーず ばなな ぎゅうにゅう	びすけっと	
23	月	ばなな	ごはん	すくらんぶるえっぐ きゅうり やさいすーぷ	ぷりっつ	
24	火	くっきー	ごはん	こーんくりーむしちゅー おかかあえ ぱいんかん	まかろにあべかわ	
25	水	せんべい	ごはん	とりにくのけちやっぴいため おひたし いなかじる	びすけっと	
26	木	さぶれ	ごはん	うまに にくだんご さらだ	かるしうむせんべい	
27	金	ぷりっつ	ごはん	さかなのたれづけ きんぴらごぼう みそしる	よーぐると	
28	土	卒園式				
30	月	おかき	ごはん	にくどうふ だいずとひじきのなむる とまと	せんべい	
31	火	せんべい	ごはん	はるまき とまと おれんじ みそしる	じゃむさんど	

※材料の都合により変更することがあります

今年度も残りわずかとなりました。1年間、給食を食べながら様々な食に関することを学んできました。今月は給食の時間を振り返って、来年度の食生活における目標を立ててみましょう。

ひな祭り

3月3日はひな祭りです。ひな祭りの日には、ちらし寿司を食べる習慣があります。ちらし寿司には様々な具材が入っていますが、エビは「背中が丸くなるまで長生きするように」、タケノコは「すくすく元気に成長するように」、れんこんは「先の見通しが効くように」というような願いが込められています。

1年間のふりかえりチェック

給食の時間を振り返って、できたものにはチェックを入れましょう。

- バランスのよい食事のとり方がわかった
- 感謝の気持ちを持って食べることができた
- 楽しく会食することができた



できることから始めよう

環境にいい生活

環境のためにできることを実践してみませんか？

今日からチャレンジ **ごみを減らそう**



食べ残しをしない



レジ袋をもらわない

持続可能な社会のために、食べ残しをしない、レジ袋をもらわないなど、自分でできることを考えて、ごみを減らしましょう。

食育クイズ

Q. いちごのつぶつぶは何でしょうか。

- ① 種 ② 茎 ③ 果実

A. ③ 果実

いちごのつぶつぶは、種ではなく、そのひとつひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。

野菜のおやつ ～納豆チャーハン～

【材料】幼児3人分

- ・ひきわり納豆 1パック ・鶏ひき肉 15g ・米 0.5合 ・ごま油 小さじ1/2
- ・長ねぎ 15g ・塩 ひとつまみ ・ガーリックパウダー 少々
- A しょうゆ 小さじ1/2 A みりん 小さじ1/2 A ごま油 小さじ1/2 A 鶏ガラスープの素 小さじ1/4
- A 水 適量(調味料を入れた後、0.5合の目盛りの少し下くらい)

①米はAとともに硬めに炊く。

②フライパンにごま油を熱し、長ねぎのみじん切り、鶏肉を入れて炒める。鶏肉に火が通ったら、塩、ガーリックパウダーで味を整え、納豆を加えてさっと炒める。

③①に②を混ぜる。