



令和7年度 給食だより 3月号 ひまわりこども園



給食献立表



日	曜	午前のおやつ (3歳未満児)	昼 食	3時のおやつ (全員)
2	月	飲むヨーグルト クラッカー	のり佃煮ご飯、高野豆腐の卵とじ、ほうれん草のツナ和え、かぼちゃのみそ汁、パイン缶	牛乳 ムーンライト
3	火	牛乳 プチ鉢泉	〈行事食〉洋風寿司、鶏肉のレモン和え、 NEW キャベツの和風サラダ 、すまし汁、オレンジ	カルピス いちごのカナッペ
4	水	牛乳 黄桃缶	照り焼きハンバーグサンド、小松菜のポン酢和え、じゃがいもスープ、バナナ	麦茶 かみかみおにぎり
5	木	牛乳 ビスコ	ご飯、筑前煮、キャベツのツナサラダ、豆腐のみそ汁、オレンジ 	牛乳 揚げせんべい
6	金	牛乳 バナナ	ご飯、鮭のコーンフリッター、グリーンサラダ、 NEW 白菜の豆乳みそスープ 、りんご	ヨーグルト
7	土		タコライス、みそ汁、オレンジ	
9	月	飲むヨーグルト クラッカー	肉ごはん、かぼちゃの甘煮、きゅうりの酢の物、豆腐となめこのみそ汁、パイナップル NEW	牛乳 さつまいもパイ
10	火	牛乳 動物ビスケット	ご飯、豆腐とえびのケチャップ煮、 NEW さつまいものレモンバター焼き 、ブロッコリーのごま和え、りんご	牛乳 黒ゴマバー
11	水	牛乳 きなこもち	  お楽しみバイキング 	牛乳 バナナバーム
12	木	牛乳 魚肉ソーセージ	ご飯、肉じゃが、ほうれん草の醤油フレンチ、絆三絲、パイン缶 	牛乳 サラダせんべい
13	金	牛乳 味しらべ	ご飯、魚のかば焼き、おひたし、けんちん汁、バナナ	牛乳 マカロニあべかわ
14	土		ミートドリア、ブロッコリー、わかめスープ、オレンジ 	
16	月	飲むヨーグルト クラッカー	プルコギ丼、かぼちゃサラダ、コーンスープ、パイン缶	牛乳 じゃこ気分
17	火	牛乳 ふんわりコーン	ご飯、スペイン風オムレツ、海藻サラダ、春野菜のポトフ、オレンジ 	牛乳 雪の宿
18	水	牛乳 チーズ	NEW マーボーラーメン 、のりしおポテト、もやしとわかめのナムル、りんご	麦茶 おはぎ
19	木	牛乳 コーンフレーク	〈お弁当デー〉ふりかけご飯、魚のタルタルパン焼き、トマトとレタス、さつまいもの甘煮、ブロッコリーの磯香和え、バナナ NEW	牛乳 豆乳カステラ
21	土		 卒園式 	
23	月	飲むヨーグルト クラッカー	★焼きめし 、ギョウザ、キャベツのフレンチサラダ、豆腐の中華スープ、パイン缶	牛乳・焼きこあじ ハッピーターン
24	火	牛乳 ハイハイ	ご飯、豆腐とひじきのつくね揚げ、もやしごまサラダ、大根のみそ汁、オレンジ	牛乳 ぼたぼた焼き
25	水	牛乳 ポーロ	ツナトマトスパゲティ、かぼちゃのマヨチーズ焼き、ひじきのサラダ、バナナ	麦茶 ごへいもち
26	木	牛乳 白い風船	ご飯、厚揚げの肉巻き、小松菜サラダ、コンソメスープ、オレンジ	牛乳 玄米ポン
27	金	牛乳 パイン缶	ご飯、煮魚、ブロッコリー白和え、さつまいものみそ汁、りんご 	牛乳 ツナマヨコーンパン
28	土		ビビンバ丼、中華スープ、みかん	
30	月	飲むヨーグルト クラッカー	ご飯、豆腐チャンプルー、スパゲティサラダ、わかめのみそ汁、りんご	牛乳 豆乳ウエハース
31	火		家庭 保育	

※ 献立は材料その他の都合により変更することがあります。※ ★は、リクエストメニューです。

給食室からのメッセージ



★2月に「3つの色の食べ物」をテーマにさくら組でお話をしました。今日食べた給食に入っていた食材のカードを赤・緑・黄色に分けてもらいました。

「油揚げは、あぶらって書いているから黄色かな？」などと友達と相談しながら分けていました。4月に話をした時よりも多くの子どもたちが正解していました。3つの色の食べ物の働きもしっかり答えられていて、1年前の子どもたちと比べて成長を感じました。

★「食べるって楽しい！」と子どもたちがこの一年で感じてもらえたら、うれしいです。ひまわりこども園の給食、食育活動にご理解・ご協力いただきありがとうございます。ごぞいしました。

★3月11日は、たんぼぼ、すみれ、さくら組で**お別れバイキング**をします。楽しい思い出になるようにがんばって作ります！

★3月は、新メニューがたくさんあります。3月9日の**さつまいもパイ**は、マッシュしたさつまいもを餃子の皮に包んで揚げます。3月18日の**マーボーラーメン**は、マーボー豆腐の具が入った栄養満点のラーメンです。



一緒に食べる「共食」を大切に



家族で食事をする時、その日の子どもの状況を知ることができ、また、会話などを通して、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。食事時間が楽しく、安心感を感じるものとなるようにしましょう。忙しい時は、朝ごはんだけ一緒に食べる、休日だけ一緒に食べるなど、無理のない範囲で工夫しま

共食をするといういいことたくさん

誰かと一緒に食事をするのは、いろいろなよい効果があります

自分を健康だと感じる人が多い



ストレスが少なく、心や体の調子がよいと感じている人が多いことが子どもから高齢者までの研究でわかって

健康的な食生活をしている人が多い



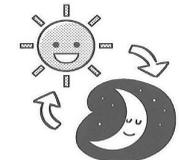
野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をとる人が多いと

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの時間が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

生活リズムがととのっている人が多い



共食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの生活リズムがととのっている傾