







令和4年度

# 3がつこんだてひょう



綾東こども園

日(曜日)	きゅうしょく	体をつくる	エネルギー	調子を整える	おやつ	ざいりょう
1(水)	にくじゃが うめサラダ せとか	豚肉 ベーコン	油 糸こんにやく 砂糖 じゃがいも	人参 玉ねぎ グリンピース きゅうり 切干大根 梅干し せとか	ヨーグルト おかし	ヨーグルト おかし
2(木)	しろみさかなのポテトやき ほうれんそうのサラダ ミネストローネスープ	白身魚 ハム ウインナー	小麦粉 油 じゃがいも マヨネーズ	ほうれん草 コーン 人参 玉ねぎ トマト缶 人参 大根 キャベツ	りんご せんべい ぎゅうにゅう	りんご せんべい 牛乳
3(金)	いなりずし いちご とりのしおやき ブロッコリー よしのじる 	油揚げ 鶏肉 豆腐 かつお節	油 ごま 砂糖 里芋 片栗粉 花麩 マヨネーズ	人参 いんげん ブロッコリー しいたけ 大根 小松菜 いちご	三色スノーボール もも ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 抹茶 油 もも缶 牛乳
6(月)	ぎつねうどん もやしサラダ バナナ 	油揚げ かまぼこ ハム チーズ	うどん 砂糖 ごまドレッシング	ねぎ もやし 人参 きゅうり バナナ	おにぎり おちゃ	米 わかめ ごま ちりめんじゃこ お茶
7(火)	さばのうめに はくさいのごまあえ みそじる	鯖 豆腐 わかめ みそ	ごま 砂糖 さつまいも	梅干し 白菜 人参 ほうれん草 大根 ぶなしめじ ねぎ 玉ねぎ	はちみつパン ぎゅうにゅう	食パン はちみつ マーガリン 牛乳
8(水)	ハヤシライス マカロニサラダ チーズ	牛肉 かにかまぼこ チーズ	油 マカロニ マヨネーズ	人参 グリンピース 玉ねぎ マッシュルーム きゅうり コーン	りんご おかし ぎゅうにゅう	りんご おかし 牛乳
9(木)	からあげ チョコレギサラダ スープ	鶏肉 卵 のり ベーコン 豆腐 わかめ	小麦粉 砂糖 油	レタス きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ 大根 えのき	お好み焼き おちゃ	お好み粉 卵 キャベツ ソース マヨネーズ ツナ お茶
10(金)	おべんとうの日				ドーナツ ぎゅうにゅう	ドーナツ 牛乳
13(月)	ハンバーグ キャベツのフレンチサラダ かぼちゃスープ	合びきミンチ ハム	油 フレンチドレッシング かぼちゃ	玉ねぎ 人参 しいたけ キャベツ きゅうり コーン	せんべい りんご ぎゅうにゅう	せんべい りんご 牛乳
14(火)	さけのしおやき うのはないりに とんじる	鮭 うのはな 油揚げ みそ 豚肉	砂糖 こんにやく 油 さつまいも	人参 いんげん しいたけ ごぼう 大根 ねぎ 白菜	ぎゅうにゅう	牛乳
15(水)	かぶのクリームシチュー ほうれんそうのちりめんあえ バナナ	鶏肉 ちりめんじゃこ	じゃがいも	かぶ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 もやし バナナ	スティックゼリー おかし ぎゅうにゅう	スティックゼリー おかし 牛乳
16(木)	おでんふうに はるさめのすのもの せとか	鶏肉 厚揚げ ちくわ かにかまぼこ	油 じゃがいも 砂糖 こんにやく 春雨	人参 大根 玉ねぎ きゅうり もやし せとか	手作りクッキー ぎゅうにゅう	小麦粉 砂糖 卵 油 牛乳
17(金)	とうふのまごあげ ブロッコリーのみそマヨネーズあえ すましじる	豆腐 ちりめんじゃこ 鶏ミンチ ベーコン みそ	油 マヨネーズ かぼちゃ	人参 ブロッコリー コーン ぶなしめじ 大根 ねぎ 玉ねぎ 白菜	白玉団子 ぎゅうにゅう	白玉粉 砂糖 きなこ 醤油 牛乳
20(月)	タンドリーチキン ワカメサラダ コーンスープ	鶏肉 ヨーグルト かにかまぼこ	砂糖 小麦粉 和風ドレッシング	レタス きゅうり 人参 コーン コーンクリーム缶 玉ねぎ	ふんわりケーキ ぎゅうにゅう	ホットケーキミックス もち 卵 豆乳 牛乳
22(水)	カレーライス はくさいのツナマヨあえ チーズ	牛肉 ツナ チーズ	油 じゃがいも マヨネーズ	人参 玉ねぎ 白菜 ほうれん草 きゅうり	おかし バナナ ぎゅうにゅう	おかし バナナ 牛乳
23(木)	さばのみぞれに キャベツのしおこんぶあえ みそじる	鯖 塩昆布 豆腐 油揚げ みそ	片栗粉 砂糖 かぼちゃ	大根 キャベツ 人参 きゅうり 玉ねぎ えのき 小松菜 ねぎ	ぼんかん せんべい ぎゅうにゅう	ぼんかん せんべい 牛乳
24(金)	ちゅうかふうおこわ れんこんのつくねむし ブロッコリー 中華スープ 	豚肉 大豆 鶏ミンチ 卵 豆腐 わかめ	もち米 米 マヨネーズ	しいたけ 人参 れんこん 玉ねぎ ねぎ ブロッコリー 大根 チンゲン菜 もやし ぶなしめじ	ボンデケーキ ぎゅうにゅう	白玉粉 粉チーズ 油 牛乳

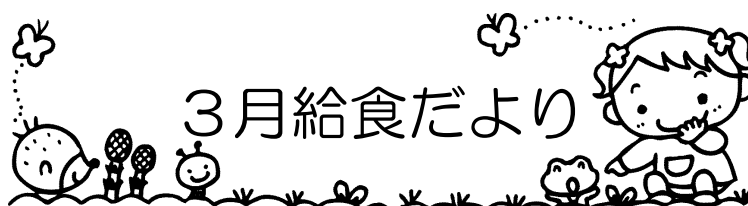
・材料購入の都合によっては変更させていただくことがあります。

・3月3日(金)と6日(月)24日(金)は白ごはんはいりません。コップは持ってきてください

・お弁当の日はお箸をもってきてください

・下線はぞうぐみのリクエストメニューです！





## 3月給食だより

あっという間に今年度も残すところ1か月となりました。

子どもたちは1年で心身ともに大きく成長できたのではないかと思います。毎日の食事を通しても成長を感じる瞬間があったのではないのでしょうか。

園の給食でも自分の食べられる量を自分で決め、苦手な食材を少しずつ挑戦してみたり、おかわりしたりしてたくさん食べている姿がみられます。

### 生活リズムを見直そう

進級・進学の前4月を迎える前に早寝・早起きしていますか？

早起きをするには、まず早寝から！

朝ごはんをしっかり食べていますか？

一日を元気に過ごすためには朝ごはんは大切です！



### 1年間、元気のすごせましたか??

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。

チェックのできなかった項目は4月から目標にしてみてくださいね。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いせずになんでも食べた
- 食後は歯磨きをした
- 毎朝うんちをした
- 外でたくさんあそんだ
- 外から帰ったら手洗い・うがいをした
- 友だちと仲良くあそぶことができた



そうぐみさんはあと1か月で卒園です。3月の給食メニューにはそうぐみさんのリクエストメニューがたくさん入っています。リクエストを聞いてみると、「あのメニューすきー!!!」「〇〇も食べたいなー!」とたくさんリクエストしてくれました。

給食をたのしみにしてくれているようで嬉しいです。

