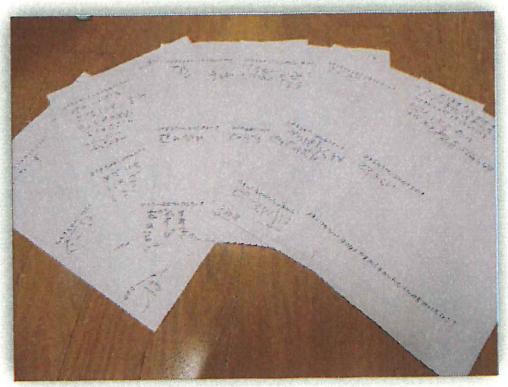
３月　食事だより

令和５年３月１日
矢田野こども園

卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてきらきらと輝いています。１年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？
１年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。

あお組さんに聞いてみた！！2023

毎年３月はあお組さんの好きな給食、おやつを献立に取り入れています。そこで今年は好きな給食と好きなおやつをアンケート用紙に書いてもらいました！！



好きな給食ランキング

１位	カレー	１０票
２位	味噌汁	４票
３位	ビーフシチュー	３票

好きなおやつランキング

１位	せんべい	６票
２位	肉まん	４票
３位	おしるこサンド	３票

苦手な食べ物も聞いてみた結果．．．

１位	なす	８票
２位	ピーマン	５票
３位	トマト　さかな	２票

１年間ありがとうございました！

給食の食材を見て「これ、なにー？」「これ、にんじん？」など聞いてくる子ども達。「野菜を食べると風邪ひかなくなるよ！！」など答えてあげると、苦手な野菜でも頑張って食べてくれる姿を見てほっこりした１年となりました。これからも食とともに健やかにすくすくと成長してほしいと思います。

少しでもおいしく食べてもらえるよう調理に工夫をしていきたいと思います！！

未満児さんは、手づかみで食べたり、スプーンを使って上手に食べられるようになりました😊

今年度もたくさんのこども達がカウンターからお顔を見せてくれました🤗

3月献立表

R5　3月1日　矢田野こども園

日 曜	0.1.2 歳児 午前おやつ	0.1.2 歳児 主食	全園児 お昼の献立	0 歳児 午後のおやつ	1.2.3.4.5 歳児 午後のおやつ	食材 血や骨や肉になる	食材 体を動かす力になる	食材 体の調子を整える
1 水	お茶 カミカミ昆布	カレーライス	コロッケカレー　ちりじゃこサラダ　福神漬 （おお組のみお楽しみケーキ）	バナナジュース	牛乳 いちごケーキ	豚肉 ヨーグルト 牛乳 生クリーム ちりめんじゃこ	じゃがいも コロッケ 油 砂糖 ケーキ 米	にんじん たまねぎ しょうが にんにく レタス きゅうり りんご いちご みかん バナナ
2 木	お茶 せんべい	ごはん	すきやき煮　ほうれん草のお浸し　バナナ	お茶 肉まん		牛肉 焼き豆腐 かまぼこ かにかま 肉まん	米 しらたき 砂糖 油 車麩 せんべい	ねぎ たけのこ にんじん えのき ほうれんそう バナナ
3 金	りんごジュース	ちらし寿司	ちらし寿司　甘辛肉団子　春雨サラダ　すまし汁	牛乳 ポン菓子	カルピス ひなあられ	魚 たまご ミートボール ハム のり ふかし カルピス	米 リンゴジュース ごま はるさめ マヨネーズ ひなあられ ポン菓子	にんじん きゅうり キャベツ りんご みつば えのき
4 土	お茶 ビスケット	パン	パン　牛乳			牛乳	パン	
6 月	お茶 ウエハース	ごはん	鶏肉のマーマレード煮　パンプキンサラダ　味噌汁	牛乳 食パン	牛乳 きなこフレンチトースト	鶏むね ハム 絹豆腐 味噌 わかめ 牛乳 きなこ たまご	米 マヨネーズ 食パン 砂糖 油 バター	かぼちゃ きゅうり にんじん もやし ねぎ たまねぎ
7 火	お茶 せんべい	ごはん	野菜のオムレツ　ブロッコリーのごま酢え　味噌汁	お茶 せんべい	お茶 たこやき	ベーコン チーズ たまご うすあげ 味噌 牛乳	米 せんべい じゃがいも たこ焼き とうもろこし ごま 砂糖 油	たまねぎ トマト ブロッコリー にんじん かぼちゃ
8 水	お茶 バナナ	ごはん	ミートローフ　コーンかきたまスープ れんこんのごまマヨネーズあえ	牛乳 せんべい		合い挽き肉 牛乳 たまご ハム チーズ 味噌	米 パン粉 マヨネーズ ごま 油 とうもろこし	バナナ にんじん グリンピース れんこん きゅうり たまねぎ こねぎ
9 木	お茶 ビスケット	わかめごはん	チキンポトフ　きゅうりの南蛮 揚げ大豆の小魚がらめ（0.1 歳　煮豆）	牛乳 ふかし芋		鶏もも 大豆 かえり干し 牛乳 うすあげ	ビスケット 油 砂糖 ごま さつまいも じゃがいも	たまねぎ キャベツ にんじん セロリ きゅうり
10 金	お茶 チーズ	ごはん	タンドリーチキン　スパサラダ　白菜スープ	牛乳 ビスケット	飲むヨーグルト ビスケット	チーズ 鶏肉 飲むヨーグルト はんぺん　ヨーグルト	米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ ビスケット	はくさい たまねぎ にんじん きゅうり きゅうり にんにく
11 土			卒園式	ご卒園おめでとう！				
13 月	お茶 ビスケット	ロールパン	ビーフシチュー　わかめフレンチ　アニマルチーズ	野菜ジュース せんべい		牛肉 生クリーム チーズ わかめ	パン じゃがいも 砂糖 油 ビスケット せんべい	にんじん たまねぎ みかん きゅうり レタス
14 火	お茶 せんべい	ごはん	江戸っ子煮　ブロッコリーと卵のサラダ　バナナ	ヨーグルト	フルーチェ 味付小魚	大豆 牛肉 高野豆腐 たまご 牛乳 ヨーグルト 早煮昆布 小魚	米 せんべい 車麩 砂糖 油しらたき とうもろこし マヨネーズ	にんじん たけのこ ブロッコリー バナナ
15 水	お茶 毎日果実	ごはん	鶏のから揚げ　春雨のごま酢あえ チンゲン菜のスープ	牛乳 ウエハース		牛乳 鶏むね	毎日果実 米 はるさめ ごま 砂糖 油 とうもろこし ウエハース	もやし にんじん きゅうり たまねぎ チンゲン菜
16 木	お茶 せんべい	ごはん	豚肉のしょうが焼き　菜の花あえ　味噌汁	牛乳 マカロニきなこ		豚肉 たまご 味噌 牛乳 きな粉	米 せんべい じゃがいも 砂糖 油 マカロニ	しょうが たまねぎ にら えのき にんじん ほうれんそう こねぎ
17 金	お茶 ポーロ	ごまにぎり	魚の煮付け　キャベツの即席漬け　さつま汁	牛乳 せんべい	ジョア せんべい	ごま 魚 豚肉　ジョア 牛乳	ポーロ せんべい 米 さつまいも	キャベツ きゅうり にんじん だいこん ねぎ
18 土	お茶 せんべい	パン	パン　牛乳			牛乳	パン	
20 月	お茶 バナナ	食パン	キチンクリームシチュー　ひじきサラダ　トマト	牛乳 ビスケット	ミルクココア ビスケット	鶏もも　生クリーム 牛乳 ひじき	パン じゃがいも ビスケット とうもろこし バター	バナナ たまねぎ にんじん レタス きゅうり みかん トマト
22 水	お茶 ビスケット	ゆかりごはん	ひじき入り肉じゃが　いちご 切り干し大根のごまネーズあえ	ヨーグルト	ヨーグルト 味付小魚	ひじき 豚肉 ツナ 小魚 ヨーグルト	ビスケット 米 しらたき ごま マヨネーズ とうもろこし	にんじん たまねぎ いんげん 切り干し大根 きゅうり いちご
23 木	お茶 ウエハース	ごはん	鮭のバター焼き　マセドアンサラダ わかめスープ	牛乳 せんべい	牛乳 バームクーヘン	魚 チーズ ハム わかめ 牛乳	ウエハース 米 バター マヨネーズ じゃがいも バームクーヘン	にんじん きゅうり もやし しめじ
24 金	お茶 チーズ	ごはん	味噌おでん　チキンサラダ　トマト	牛乳 食パン	牛乳 ジャムロール	チーズ ちくわ 油揚げ 牛乳 早煮昆布 味噌 鶏むね	米 さといも 車麩 マヨネーズ パン ジャム	だいこん にんじん キャベツ きゅうり セロリ りんご トマト
25 土	お茶 ビスケット	うどん	いなりうどん　アニマルチーズ　味付小魚			うすあげ かまぼこ 小魚 チーズ	うどん ビスケット	ねぎ にんじん しいたけ
27 月	お茶 ウエハース	ごはん	魚のかば焼き　ごぼうサラダ　味噌汁	牛乳 せんべい		魚 たまご ツナ 味噌 牛乳 うすあげ	ウエハース 砂糖 油 せんべい 米 マヨネーズ	しょうが にんにく ごぼう きゅうり にんじん はくさい
28 火	お茶 ヨーグルト	きなこごはん	豚肉と大豆の磯煮　バンサンスー　いちご	牛乳 じゃがバター		ヨーグルト きな粉 豚肉 大豆 油揚げ ハム たまご 牛乳 ひじき	米 しらたき はるさめ じゃがいも バター	にんじん ごぼう きゅうり いちご
29 水	お茶 ポーロ	ごはん	マーボー豆腐　むしシューマイ ほうれん草のナムル	牛乳 ビスケット		木綿豆腐 豚肉 味噌 ハム 牛乳 シュウマイ	ポーロ 米 砂糖 油	ねぎ しょうが ピーマン もやし にんじん ほうれんそう
30 木			新年度準備					
31 金			新年度準備					

３月３日（金）
あお・き・もも組は主食（ごはん）はいりません。
※箸は忘れず持たせてください

３月の栄養目標
★以上児平均栄養目標　エネルギー391cal　たんぱく質 18.8cal　脂質 17.2cal　食塩 1.6g
★未満児平均栄養目標　エネルギー495cal　たんぱく質 18.9cal　脂質 15.2cal　食塩 1.4ｇ