



日付	献立名				使用食品			
	行事	主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物	体の調子を整える食べ物	1人1杯になる食べ物	
					太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です〔予定〕			
1 土	お楽しみ会							
2 日								
3 月			手巻き寿司 具たくさん味噌汁	魚のかば焼き	ごまポッキー	卵 ツナ 魚 豆腐 油揚げ	きゅうり 人参 いんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ	お米 さつま芋
4 火			大豆カレー マカロニサラダ	刻み昆布と大根の煮物	マーブルケーキ	豚肉 大豆 ハム さつま揚げ 卵	玉ねぎ 人参 コーン 大根 いんげん きゅうり	お米 ジャが芋
5 水			揚げ出し豆腐 きゅうりの酢の物	根菜煮	エジプト焼き	豆腐 鶏肉 ちくわ	大根 ねぎ 人参 ごぼう きゅうり キャベツ	お米 里芋 こんにゃく
6 木			鶏のつくね煮 かき卵汁	小松菜の磯和え	コロケットースト	鶏ミンチ 卵 かまぼこ	玉ねぎ 人参 いんげん もやし 小松菜 えのき ねぎ	お米
7 金			高野豆腐の卵とじ キャベツの味噌汁	小松菜のゴマ和え	ドーナツ	鶏肉 卵 油揚げ 高野豆腐	人参 玉ねぎ ねぎ 小松菜 もやし キャベツ	お米 じゃが芋
8 土			マーボー丼 中華スープ		ジャムサンド	豚ミンチ 豆腐	玉ねぎ 人参 にら チンゲン菜	お米 じゃが芋
9 日								
10 月			ポークビーンズ ブロッコリーのチーズ焼き	海藻サラダ	さけ寿司	豚肉 大豆 ツナ	玉ねぎ 人参 グリンピース きゅうり キャベツ ブロッコリー	お米 じゃが芋
11 火	建国記念日							
12 水	絵本に出てくるメニュー		さつま揚げ 小松菜のおかか和え	焼き豆腐の煮物	和風みるくもち	魚すり身 卵 焼き豆腐	玉ねぎ 人参 ねぎ ごぼう いんげん 小松菜 もやし	お米
13 木			肉じゃが ほうれん草のナムル	きのこの卵炒め	クリームトースト	豚肉 ちくわ 卵	玉ねぎ 人参 しめじ しいたけ ほうれん草 もやし	お米 糸こんにゃく
14 金	お弁当ごっこ		鶏肉の南蛮漬け ベイクドポテト	ブロッコリーのツナ和え	ココアパンブディング	鶏肉 ツナ 豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン ブロッコリー	お米 じゃが芋
15 土			野菜ナポリタンスパゲティ 具たくさんスープ		シュガートースト	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 しめじ ピーマン コーン キャベツ	スパゲティ
16 日								
17 月			豆腐ステーキ肉みそかけ 切干大根の煮物	ほうれん草の菜種和え	レーズン蒸しパン	豆腐 豚ミンチ 卵 さつま揚げ	人参 玉ねぎ ねぎ もやし ほうれん草 切り干し大根	お米
18 火	絵本に出てくるメニュー		味噌ラーメン キャベツのゆかり和え	大根のそぼろ煮	わかめおにぎり	豚肉 鶏ミンチ	もやし 玉ねぎ 人参 コーン 大根 チンゲン菜 キャベツ	中華麺
19 水			ヤンニョムチキン ふわふわスープ	チャブチェ	お好み焼き	鶏肉 豚肉 卵 ベーコン 豆腐	玉ねぎ 人参 ピーマン コーン しいたけ チンゲン菜 パプリカ	お米 春雨
20 木			魚の香味焼き 相性汁	きんぴらごぼう	きな粉豆乳 フレンチトースト	魚 油揚げ ベーコン 豆腐	ごぼう 人参 ピーマン ねぎ	お米 さつま芋 糸こんにゃく
21 金			ポテトオムレツ 小松菜のじゃこ和え	鶏レバーのケチャップ煮	ハムチーズマフィン	ベーコン 卵 鶏レバー しらす	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし	お米 こんにゃく じゃが芋
22 土			豚生姜焼き丼 豆腐の味噌汁		ココア蒸しパン	豚肉 豆腐	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ ピーマン えのき	お米
23 日	天皇誕生日							
24 月	振替休日							
25 火			肉うどん じゃが芋の煮物	キャベツの甘酢和え	ココアチーズ もちもちパン	牛肉 かまぼこ 油揚げ ちくわ	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ いんげん	うどん じゃが芋
26 水	誕生会		チキンピラフ 焼きビーフン	ミートローフ ブロッコリーサラダ	ピザトースト	鶏肉 合い挽きミンチ 卵 えび	玉ねぎ 人参 グリンピース チンゲン菜 ピーマン ブロッコリー	お米
27 木			魚の梅焼き じゃが芋の味噌汁	小松菜のきのこ和え	野菜かりんとう	魚 油揚げ 豆腐	小松菜 もやし 人参 ねぎ えのき	お米 じゃが芋
28 金			すき焼き風卵とじ 春菊の味噌汁	春雨サラダ	ミニどら焼き	牛肉 卵 焼き豆腐 ちくわ 油揚げ	大根 白菜 人参 ごぼう きゅうり キャベツ 春菊	お米 糸こんにゃく 春雨 じゃが芋

☆給食室より☆

箸の使い方について、栄養士が幼児組の子ども達にお話をしました。
持ち方はもちろんですが、マナーについても知ってほしいと思っています。「かっこよく持ちたいから教えて」
「これであってるの?」と、給食の時間に呼び止められることもあり
子ども達の向上心の高さに感心しました。
箸がうまく持てるようになるのは6歳頃とされていますが、
これは箸を持つために必要な握力が身につく時期を示しています。
箸の持ち方はえんぴつの持ち方や筆圧にも影響します。
日ごろから指先を使った遊びや運動を取り入れてみてください。



献立表の
『絵本に出てくるメニュー』です
今月の絵本は…
12日:「ごぼうせんせいの
いそがしいいちにち」
さつま揚げ
18日:「ラーメンこうばん」
味噌ラーメン