

# 給食だより 3月号

2024年度 すみれ保育園

園での昼食、おやつ、クッキングなどの楽しい時間を友だちや保育者と分け合ってきた一年間。体も心も一年前とは見違えるほど大きくなりました。3月も旬の食材から栄養を取り入れて、元気に4月を迎えましょう。



そらぐみ 杉山先生より

### 今月の先生おすすめメニュー

3月の先生おすすめメニューは、「筑前煮」です。”家で煮物をあまり作る機会がないため、保育園で食べる煮物が大好きです。色々な野菜が入っていて体が元気になる気がします。  
“5日提供します。お楽しみに！”



### そらぐみ リクエストウィーク

11日～15日はそらぐみリクエストウィークです。クラスみんなで話し合って今までの給食の中でもう一度食べたい好きな給食を決めてもらいました。卒園まであと少し、保育園の給食も残りわずかです。子どもたちに喜んでもらえるように、心を込めて作ります。



### 菜の花を食べて春を感じよう

菜の花はビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。少し苦みはありますが、ツナやマヨネーズと和えると美味しく食べられます。園では3日に「菜の花とツナの和え物」として提供します。「春」の味として味わってみましょう。

### 3月の行事予定

- 3日：ひなまつり
- 4日：お弁当箱の日
- 5日：先生おすすめメニュー
- 6日：誕生お祝いメニュー
- 10～14日：そらぐみ リクエストウィーク
- 毎週水曜日：カムカムデー

3月 献立表					
午前					1(土)
昼食					せんべい 豚丼 だいこんスティック 小松菜の味噌汁
午後					せんべい、フルーツゼリー
	3(月)ひなまつり	4(火)お弁当箱の日	5(水)先生おすすめメニュー	6(木)誕生お祝いメニュー	7(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ビスケット	牛乳、ふかし芋
昼食	ひなまつりごはん 梅タルタルチキン南蛮 菜の花とツナの和え物 果物 麩とほうれん草のすまし汁	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のマヨ和え のり塩ポテト 豆腐のすまし汁	ご飯 ★筑前煮 ほうれん草と油揚げの和え物 白菜のみそ汁	ロールパン さわらの竜田揚げ コールスローサラダ さつまいものレモン煮 トマトスープ	しらすと白菜のスープパスタ 切り干し大根とささみのサラダ 果物
午後	ヨーグルト、せんべい	牛乳、果物、せんべい	牛乳、ツナチーズパン	リンゴジュース ココアパイ	牛乳、ライスピザ
	10(月)	11(火)	12(水)	13(木)	14(金)
そらぐみリクエストウィーク (★マークがリクエストです)					
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	★ハヤシライス 白菜ともやしのサラダ フルーツゼリー	ご飯 豚バラとかぶのチャンプルー 白菜と小松菜のオイマヨサラダ ★さつまいもの味噌汁	★ちゃんぽん れんごんのきんぴら 大根のさっぱり煮	ご飯 ★ちくわのカレー揚げ もやしのごま酢和え にんじんの甘煮 はるさめスープ	ロールパン ★てりやきチキン ★10品目サラダ ★だいこんスティック ★オニオンスープ
午後	牛乳、★梅ごんぶおにぎり	ヨーグルト、せんべい	牛乳、和風コーントースト	果物、せんべい、牛乳	牛乳 ★コーンフレークココアおこし
	17(月)	18(火)	19(水)	20(木)	21(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	春分の日	
昼食	鮭とひじきの炊き込みご飯 はるさめサラダ かぶの味噌汁	ご飯 肉じゃが ほうれん草と油揚げの和え物 白菜のみそ汁	しらすと白菜のスープパスタ 切り干し大根とささみのサラダ 果物	食パン ジャム(2～5歳) 根菜和風ポトフ キャベツとブロッコリーのツナサラダ	
午後	牛乳、麩ラスク	ヨーグルト、せんべい	牛乳、ライスピザ	牛乳、小松菜そぼろおにぎり	
	24(月)	25(火)	26(水)	27(木)	28(金)
午前	牛乳、せんべい	牛乳、じゃがいもスティック	牛乳、ふかし芋	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
昼食	ハヤシライス 白菜ともやしのサラダ フルーツゼリー	ご飯 豚バラとかぶのチャンプルー 白菜と小松菜のオイマヨサラダ さつまいもの味噌汁	ちゃんぽん れんごんのきんぴら 大根のさっぱり煮	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き 小松菜のマヨ和え のり塩ポテト 豆腐のすまし汁	ロールパン ハンバーグ 大根と油揚げのサラダ きゅうりののり和え ほうれん草とじゃがいものスープ
午後	牛乳、ツナチーズパン	ヨーグルト、せんべい	牛乳、和風コーントースト	牛乳、果物、せんべい	牛乳 チーズおなか焼きおにぎり
	31(月)				
午前	牛乳、せんべい				
昼食	鮭とひじきの炊き込みご飯 はるさめサラダ かぶの味噌汁				
午後	牛乳、麩ラスク				

※果物は旬の物を使用しています。(みかん、せとか、清美オレンジ、いちご)  
※ジャムは2～5歳児に提供します。  
※すみれ保育園では2週間のサイクルメニューを実施し、苦手な食材にも挑戦できるよう工夫をしています。