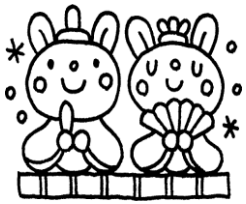
令和３年度　　３月　　献立表　　女　塚　保　育　園

今月の目標　**見直そう！！正しいマナーで楽しい食事**

上段:1，2歳児のおやつ

月	火	水	木	金	土	給食だより
	1 豆乳、クッキー 塩野菜ラーメン メンチカツ きゅうりの中華漬け バナナ 小魚 牛乳、ジャムサンド	2 お別れ遠足 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 魚のみぞれ焼き ごぼうと水菜の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁（白菜、生揚げ） 牛乳、そうめんチャンプルー	3 ひな祭り 豆乳、ビスケット ひな祭りちらし寿司 菜の花の胡麻和え いちご はまぐりの潮汁 牛乳、手作り麸あられ りんご	4 牛乳、塩せんべい バターロール 鶏のから揚げ（甘酢あん） ブロッコリーのアーモンドサラダ りんご 豆乳スープ 牛乳、茶飯海苔巻き、スルメ	5 牛乳、小魚せんべい 焼きうどん 小松菜のフレーク和え みかん 豆腐スープ 牛乳、バナナマフィン	**食事のマナーを確認しよう！** 今年度も終わりに近づき、１年間で子ども達は大きく成長したことと思います。 小学校入学、進級に向けて、もう一度食事のマナーを見直して見ましょう。 ①『いただきます』『ごちそうさま』のあいさつをしっかりする。 ②食器の位置を確認する。 ③背筋を伸ばし、ひじをつかないで食事する。 ④お茶碗はきちんと持って食べる。 ⑤食事中は食べ歩かない。 ⑥お箸を正しく持ち食事をする。 ⑦三角食べをする。
7 牛乳、塩せんべい 豚肉丼 小松菜と油揚げの和え物 りんご はんぺんの味噌汁 牛乳、すいとん汁	8 豆乳、クッキー かき玉うどん がんもの含め煮 ブロッコリーの昆布和え バナナ 小魚 牛乳、ココア蒸しパン	9 牛乳、小魚せんべい ご飯 魚のネギ味噌焼き 青梗菜の和え物 ミニトマト オレンジ のっぺい汁 牛乳、ちんすこう	10 豆乳、塩せんべい バターロール ミートローフ マリネサラダ いちご 大根とホタテのミルクスープ 麦茶、青菜とじゃこの混ぜご飯 スルメ	11 豆乳、カルシウムせんべい もぐらご飯 ウインナー ほうれん草のお浸し りんご 味噌汁（かぶ、しめじ） 牛乳、おばけせんべい、みかん	12 卒園式 豆乳、ビスケット ゆかりご飯 春巻き 白菜ナムル いちご わかめスープ 牛乳、紅白まんじゅう	
14 牛乳、クッキー わかめご飯 和風卵焼き 小松菜のおかか和え いちご とん汁風味噌汁 牛乳、スイートポテト	15 タイヤ公園 豆乳、小魚せんべい クリームスパゲティー カラフルサラダ バナナ ほうれん草スープ 麦茶、醤油焼きおにぎり スルメ	16 牛乳、ビスケット ハヤシライス 豆腐サラダ りんご 小魚 牛乳、青のりラスク	17 誕生日会 豆乳、塩せんべい バターロール 味噌カツ 千切りキャベツ マセドアンサラダ いちご オニオンスープ 牛乳、お楽しみケーキ	18 牛乳、カルシウムせんべい ご飯 鮭の梅肉焼き 水菜の和え物 ミニトマト オレンジ 味噌汁（茄子、油揚げ） 牛乳、ビーフン汁麺	19 牛乳、小魚せんべい 豚味噌煮丼 きゅうりの酢の物 りんご 三つ葉とえのきの澄まし汁 牛乳、ピザ餃子	
21 春分の日 	22 豆乳、塩せんべい 味噌ラーメン コロッケ 水菜の中華和え バナナ 小魚 牛乳、胡麻マヨトースト	23 牛乳、ビスケット ご飯 煮魚 きんぴらごぼう ミニトマト オレンジ 鶏肉とおからの味噌汁 牛乳、あんかけうどん	24 豆乳、小魚せんべい バターロール ミートマカロニグラタン レタスフレンチサラダ いちご 青梗菜とベーコンのスープ 牛乳、二色ぼたもち	25 牛乳、カルシウムせんべい 五目チャーハン 春雨サラダ グレープフルーツ ワンタンスープ 牛乳、マシュマロおこし	26 牛乳、クッキー 食パン（ジャム） フランクフルトのケチャップ煮 レーズンサラダ りんご 小魚 牛乳、ひじきの混ぜご飯	
28 牛乳、カルシウムせんべい 親子丼 青梗菜とパプリカの和え物 オレンジ 高野豆腐の味噌汁 牛乳、黒糖ビスケット	29 豆乳、小魚せんべい バターロール タンドリーチキン 春キャベツのサラダ いちご ポテトスープ 牛乳、切り干し大根の混ぜご飯 スルメ	30 牛乳、クッキー ご飯 筑前煮 もやしの甘酢和え りんご 味噌汁（お麸、わけぎ） 牛乳、ホットケーキ	31 豆乳、塩せんべい ミートソーススパゲティー アスパラとハムのサラダ バナナ コーンクリームスープ 麦茶、干し芋、オレンジ		今月は黄組さんからリクエストのあった ・ハヤシライス　・グラタン・モグラご飯 ・クリームスパゲティー　・親子丼 ・チャーハンなどのメニューが入っています	

※　都合により献立が変更になる場合があります。

★今月の栄養平均:3歳以上児/エネルギー601kcal　タンパク質22.5g　　3歳未満児/エネルギー511kcal　タンパク質19.1g