



給食だより 3

津田このみ学園
令和3年3月号



ブログQRコード

毎年、年長児に「好きな給食・おやつ」のアンケートをとっています。本年度は好きな給食No1に同票数で“カレー”と“魚”、が選ばれました。このアンケートの結果をもとに、思い出の給食となるよう、そして1年の成長をお祝いする気持ちを込めて献立を立てています。

園のブログに給食の写真やレシピなども投稿していますQRコードを右上に載せているのでぜひご覧ください！

今月の給食目標 寒さに負けない体をつくる 食べることに自信を持つ(自分の量を知る) 友達や保育者と楽しく食事をする

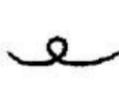
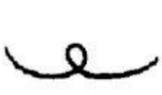
旬の食材 さわら、しんこ、いかなごのくぎに、わかめ、キャベツ、にら、なのはな



おいしい&抵抗力もアップ！ 春先のブロッコリー



冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶときには、中央がこんもりしていて緑色が濃い物、つぼみが小さく締まっている物を。甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するので、ざるにあげて冷まします。和える、炒める、焼くなど、いろいろな調理法が可能で、副菜にぴったりの食材です。



給食をふり返ろうの巻

- 食事の前と後に石けんで手をきれいに洗うことができた
- 食事の前に空気の入れかえを行い、人との距離を保って食べることができた
- マナーを守って食べることができた
- 感謝の気持ちを持って残さず食べることができた
- 給食は栄養のバランスのとれた食事だとわかった
- 地域の食材や郷土食や行事食を知ることができた

いくつできたかな？



©少年写真新聞社2021

3月 献立 予定表

上段 給食 担当 小林・館花
下段 おやつ 担当 中島

月	火	水	木	金	土
1 まーぼーどうふ ベーコンとキャベツのいためもの	2 とりにくのあんかけ ブロッコリーのこぶちあえ ちゅうかスープ	3☆ひなまつりメニュー ちらしずし さけのあられやき ほうれんそうのあえも はなふのすましじる	4 カレイのてりやき スパゲティサラダ パンプキンスープ	5☆本園0.1.2歳児(弁当持参) ちくぜんに ばちじる	6 パン くだもの ぎゅうにゅう
かみかみおやつ ぎゅうにゅう	にくまん ぎゅうにゅう	ひなまつりさんしょくゼリー カルピス	おこのみやき ぎゅうにゅう	きなこクリームトースト ソイオレンジ	せんべい
8 ぶりのてりやき ハムとやさいのあますあえ とうふのすましじる	9☆3.4.5歳児(弁当持参) すきやきふう きゅうりのしらすあえ	10 てづくりチキンナゲット ブロッコリーのしおこんぶあえ もすくときぬぎのちゅうかスープ	11 カレーシチュー ツナとひじきのにももの	12 カレイのごまがらめ ポテトサラダ かぼちゃのみそしる ホワイトデークレープ ぎゅうにゅう	13 ミートソーススパゲティ チーズ
こくとうむしパン ぎゅうにゅう	こんぶおにぎり	のりじゃこトースト ソイりんご	くだもの	ホワイデークレープ ぎゅうにゅう	せんべい
15 ポークビーンズ きりぼしだいこんの シャキシャキサラダ	16 さわらのオープンフライ ブロッコリーのおかかあえ とりにくとじゃがいものみそしる	17☆しんメニュー とりにくのあまからに かきたまスープ	18 ポテトとミンチのオムレツ チャプチェ かすじる	19 0.1.2歳児 さけのしおやき マカロニサラダ スープ	3.4.5歳児 わくわく べんとう
こまつなのケーキ ソイオレンジ	てづくりヨーグルト ビスケット	さけおにぎり	かみかみおやつ ぎゅうにゅう	おたのしみパン ぎゅうにゅう	
22 てばもとのさっぱりにはくさいのごまマヨあえ ちゅうかうコンスープ	23 さけのしょうがやき ささみとやさいのサラダ みそしる	24 かきあげ きゅうりこんぶ はなふとくとうふのスープ	25☆そつえんき☆(ほろほろ) にくじゃが ひじきだいずのいため	26☆きぼうほいく ビビンバ とうふとわかめのスープ	27 パン くだもの ぎゅうにゅう
くだもの	さつまいものむしパン ソイりんご	ツナマヨトースト ぎゅうにゅう	せんべい	せんべい	せんべい

☆わくわくさけべんとう☆

- さけのしおやき
- マカロニサラダ
- カレージャーマン
- デザート

☆わくわくハンバーグべんとう☆

- にくみハンバーグ
- マカロニサラダ
- カレージャーマン
- デザート

19日(金) 3、4、5歳児はわくわく弁当献立です！
2種類のお弁当から選びます。
「好きな給食ランキング」をもとにメニューを決めています。



3/29、30の
希望保育は
軽食です。