

# 令和7年3月献立表(後期・完了期)

# 二川保育園(内藤作成)

日	曜	献立名			赤色	黄色	緑色
		午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	血や肉を作る食品	カや体温となる食品	体の調子を整える食品
17 ・ 31	月	胡瓜	味噌煮込みうどん つくね もやしのサラダ	♪のりおにぎり 麦茶 オレンジ	鶏肉 青のり ごま かつお節	うどん ごはん	玉ねぎ 胡瓜 人参 キャベツ もやし コーン 椎茸 ねぎ オレンジ
4 ・ 18	火	バナナ	ごはん きれいの煮つけ 切り干し大根の煮物 麩のみそ汁	♪きなこゼリー 麦茶 おせんべい	きれい きなこ わかめ きなこ	ごはん 麩	玉ねぎ 人参 ねぎ 切干大根 菜の花 えのき バナナ 椎茸
5 ・ 19	水	じゃがいも	ごはん 鶏肉の煮物 キャベツのサラダ コーンスープ	♪トマト野菜マカロニ 麦茶 バナナ	鶏肉	ごはん マカロニ じゃがいも	キャベツ 玉ねぎ 人参 ブロッコリー カリフラワー トマト缶 もやし えのき コーン バナナ
6	木	人参	ごはん まぐろの煮物 納豆サラダ なめこのみそ汁	♪おかずパン 麦茶 オレンジ	まぐろ 豆腐 豚肉	ごはん	玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 えのき 椎茸 なめこ オレンジ
21	金	パン	ごはん 野菜煮込み かぶのごまサラダ 玉ねぎのスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉 ごま	ごはん じゃがいも パン	人参 玉ねぎ しめじ かぶ レタス ブロッコリー もやし キウイフルーツ バナナ
1 ・ 8	土	おかし	ごはん 煮物 スープ バナナ	バナナ 麦茶 おせんべい	鶏肉	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ
10 ・ 24	月	胡瓜	野菜うどん 鶏肉の煮物 のりサラダ	♪昆布おかかおにぎり 麦茶 オレンジ	昆布 鶏肉 かつお節 のり	うどん ごはん	玉ねぎ 椎茸 人参 ねぎ 水菜 もやし 胡瓜 オレンジ
11 ・ 25	火	さつまいも	野菜ごはん きれいの西京焼き ブロッコリーのおかか和え 水菜のすまし汁	♪うどん 麦茶 いちご	きれい かつお節 豆腐	ごはん うどん さつまいも	玉ねぎ 人参 もやし ブロッコリー 水菜 えのき いちご ねぎ
12 ・ 26	水	人参	パン 具沢山煮込み フレンチサラダ 人参スープ	♪きなこマカロニ 麦茶 りんご	鶏肉 きなこ	パン マカロニ	玉ねぎ 人参 レタス 椎茸 キャベツ かぶ りんご もやし コーン ブロッコリー
13 ・ 27	木	じゃがいも	ごはん 鮭の香味焼き 小松菜の昆布和え 豆乳みそ汁	スティックパン 麦茶 バナナ	鮭 ごま 豆乳 昆布	ごはん パン じゃがいも	玉ねぎ 人参 ねぎ キャベツ えのき 小松菜 椎茸 バナナ
14 ・ 28	金	バナナ	ごはん 豚肉の煮物 もやしの和え物 野菜スープ	♪麩のラスク 麦茶 オレンジ	豚肉 きなこ	ごはん さつまいも 麩	玉ねぎ 人参 しめじ コーン もやし 水菜 オレンジ バナナ
15 22 29	土	おせんべい	ごはん 鶏肉丼 もやしのおかか和え 小松菜のスープ	♪蒸しパン 麦茶 バナナ	鶏肉 かつお節	ごはん	玉ねぎ 人参 バナナ もやし 小松菜
7	金	★誕生会 お楽しみ給食★					
3	月	バナナ	ちらし寿司 たいの煮つけ なめたけ和え 麩のすまし汁	♪いちごケーキ 麦茶 ひなあられ	たい 豚肉	ごはん 麩	れんこん 椎茸 なめたけ もやし 小松菜 ねぎ みつば 人参 玉ねぎ

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごほんにも取り入れて下さいね。

※お子さんの月齢にあわせて給食を提供させていただきます。



## ♪「はなさくもりのケーキ屋さん」

ケーキ屋さんを開くことになったうさぎさんのもとに、森の動物たちがやってきてケーキ屋さんづくりを手伝ってくれます。

## ♪「絵本に出てくる食べ物」

昨年度と今年度の2年間に渡り、絵本に出てくる食べ物をテーマとして給食やおやつに食べやすいようにアレンジし提供しました。

## 一緒に食べるとおいしいね

1歳を過ぎると自我が芽生え、好き嫌いも増えてきます。自分の好きなもの、苦手なものを表現できるようになったのも成長のひとつですが、つい最近まで食べていたものを「やだ!」とされるとおうちの方は困ってしまいますよね。子どもはお父さん、お母さんやまわりの大人をよく見ているので、おうちの方もお子さんと一緒に食事をし、お子さんの苦手なものを先に食べてオーバーなくらいに「おいしい〜!」と言って下さい。そしてお子さんがほんの少しでも口に入れたら「おいしいね♡食べられたね、すごい!」とほめてあげましょう。たとえ口から出してしまってもいいので口へ入れたことを認め、ほめてあげることも大切です。一度や二度では効果はないかもしれませんが、続けることで食べられるようになってくるはずですよ。

家族での楽しい食事の時間こそが好き嫌いを減らし、喜んで食べる子に育つことにつながります。



※都合により献立、食材が変更になる場合があります。