

給食だより

令和8年3月
五十川保育園

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので、今年度も最後の月になりましたね。

子ども達が給食を通して少しでも食に興味を持つことが出来ていたら嬉しく思います。薔薇組さんは、楽しい思い出を胸に卒園して欲しいと思います。3月には薔薇組さんの好きなメニューを予定していますので楽しみにしておいて下さいね。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習慣があります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

～1年を振り返って～ 1年間の食生活を振り返ってみましょう

- ①食事の前はきれいに手を洗いましたか。
- ②食事の準備や片づけはできましたか。
- ③感謝の気持ちを込めて挨拶できましたか。
- ④3食バランスよい食事はできましたか。
- ⑤よい姿勢で食事はできましたか。
- ⑥よく噛んで、ゆっくり食事はできましたか。
- ⑦スプーンやフォーク、箸が正しく使えましたか。
- ⑧お友達と楽しく食事はできましたか。

ミネラルを多く含む食べ物

ミネラルは、体内で合成できないため、食物から摂取する必要があります。ミネラルは体の調子を整えます。脳の働きに関係しますので、不足しないようにしましょう。

ミネラルを多く含む食べ物の例

- カリウム…豆類、芋類など
- カルシウム…乳製品、魚など
- リン…穀類、肉、魚など
- 鉄…大豆製品、小松菜など
- 亜鉛…卵、たけのこなど

日付	曜日	10時おやつ		昼食 本園・分園 キッズルーム	昼食 (離乳食)	3時おやつ 本園・分園 キッズルーム	延長おやつ	
		本園	分園 キッズルーム				本園	分園
2日	(月)	牛乳 オレンジ	牛乳 ふわふわチップ	麦ご飯 山芋と牛肉の炒め煮 白菜のみそ汁		スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳 源氏パイ	牛乳 源氏パイ
16日					後期 おかゆ・人参おかか和え 豆腐のおやき 具沢山味噌汁			
3日	(火)	牛乳 チーズ	牛乳 オレンジ	ミルクパン えびフライ レタス トマトスープ		スキムミルク 白桃ゼリー	牛乳 まあるいクラッカー	牛乳 まあるいクラッカー
17日					後期 おかゆ・人参スティック 南瓜の煮物 玉ねぎの洋風スープ			
4日	(水)	牛乳 パイナップル	牛乳 4日18日チーズ	麦ごはん 魚のみそ煮 じゃが芋のナムル		スキムミルク ヨーグルト	牛乳 ミレービスケット	牛乳 ひこうきビスケット
18日	(月)		30日ふわふわチップ		後期 人参がゆ・人参スティック マッシュポテト 清汁			
30日								
5日	(木)	牛乳 ウエハース	牛乳 パイナップル	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 白菜と春雨のスープ		豆乳 苺 畑のクラッカー	牛乳 牛乳かりんとう	牛乳 野菜かりんとう
19日					後期 おかゆ・人参スティック そぼろ煮 ブロッコリーのスープ			
6日	(金)	牛乳 もも缶	牛乳 6日ねじりん棒	麦ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根の 中華風サラダ		スキムミルク 黒ごまと チーズ入りクッキー	牛乳 丸ボーロ	牛乳 丸ボーロ
31日	(火)		31日パイナップル		後期 おかゆ・人参スティック コロケ風 野菜スープ			
7日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	チャンポン バナナ 野菜ジュース		牛乳 きな粉 フィンガービス		
21日					後期 野菜うどん バナナ			
9日	(月)	牛乳 オレンジ	牛乳 野菜スティック	ごまごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁		牛乳 スイートポテト	牛乳 英字ビスケット	牛乳 クラッカー
23日					後期 おかゆ・人参おかか和え さつまいもコロコロ煮 清汁			
10日	(火)	牛乳 もも缶	牛乳 オレンジ	麦ごはん ウインナーのオムレット サラダ菜 チキンスープ		スキムミルク じゃこと 菜っ葉の混ぜご飯	牛乳 きな粉ウエハース	牛乳 ウエハース
24日					後期 人参がゆ・人参スティック ポテト団子 中華スープ			
11日	(水)	牛乳 えびせんべい	牛乳 もも缶	麦ごはん タンダーチキン ゆでブロッコリー 野菜スープ		スキムミルク 11日ドーナツ 25日ジャージャー麺	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 フルーツゼリー
25日					後期 おかゆ・人参スティック 春雨和え 白菜スープ			
12日	(木)	牛乳 パイナップル	牛乳 えびせんべい	麦ごはん 鳴門煮 ほうれん草と卵の ベーコンソテー		スキムミルク マカロニの きな粉和え	牛乳 ミルクスティック	牛乳 野菜スティック
26日					後期 おかゆ・人参スティック ほうれん草のおやき いんげんのスープ			
13日	(金)	牛乳 小魚せんべい	牛乳 パイナップル	麦ごはん 清汁 人参の甘煮 魚の照り焼き ひじきの和風サラダ		豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳 ひじきあられ	牛乳 ひじきあられ
27日					後期 白身魚の混ぜご飯 人参スティック 野菜のとろとろ煮 清汁			
14日	(土)	牛乳 ウエハース	牛乳 ウエハース	和風スバゲティ バナナ ぶどうジュース		牛乳 クラッカー		
28日					後期 煮込みうどん バナナ			

【行事】18日(水)★薔薇組さん好きなメニュー★
《昼食》唐揚げカレー・マカロニサラダ
《中期・後期》おかゆ・人参スティック・マカロニの野菜和え・ポテトスープ