

# 3月のよていこんだてひょう

2025年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくなるもの	みどりいろ からだのしょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント		
1・15・29	ど	ぶたどん やさいのみそしる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン だいこん、ねぎ にんじん	魚類		
3 (ひなまつり)	げつ	さけのまぜごはん とりのからあげ まりふのすましる デコポン	ひなまつりケーキ 	こめ ホットケーキミックス	さけ とりにく	にんじん、たまねぎ さやえんどう、れんこん デコポン、いちご	海藻類		
17・31	げつ	ごはん とりのこうみやき ひじきのにも だいこんのみそしる デコポン	いちごジャムサンド ぎゅうにゅう	こめ パン	とりにく ぎゅうにゅう	ひじき、ねぎ、にんじん いんげん、たまねぎ だいこん、デコポン	きのこ類		
4・18	か	ごはん ぶたのしょうがやき きゅうりのゆかりあえ さつまいものみそしる バナナ	せんべい ぎゅうにゅう	こめ さつまいも せんべい	ぶたにく ぎゅうにゅう	たまねぎ、きゅうり にんじん、さつまいも きりぼしだいこん バナナ	魚類		
5・19	すい	パン タンダーチキン ブロッコリーのサラダ やさいスープ オレンジ	キャロットケーキ ぎゅうにゅう	パン ホットケーキミックス	とりにく バター ベーコン ヨーグルト ぎゅうにゅう	ブロッコリー にんじん コーン、たまねぎ オレンジ	米類		
6	もく	ごはん カレーのつけやき とりとだいこんのもの ふのみそしる デコポン	のむヨーグルト ミレービスケット	こめ ふ ビスケット	カレー とりにく のむヨーグルト	だいこん、にんじん ねぎ、たまねぎ ほうれんそう、デコポン	肉類		
7・21	きん	とりときこのうどん なっとうボール バナナ	ハリハリおにぎり ぎゅうにゅう	うどん こめ	とりにく なっとう ぶたにく ぎゅうにゅう ベーコン バター	しめじ、えのき まいたけ ねぎ、にんじん きりぼしだいこん バナナ	米類		
8・22	ど	ぎゅうどん ごもくみそしる ヨーグルト	おかし	こめ おかし	ぎゅうにく ヨーグルト	たまねぎ、にんじん だいこん、ねぎ	緑黄色野菜		
10・24	げつ	みそぶたどん こまつなのいそあえ はくさいのすましる バナナ	みかんヨーグルト ミレービスケット	こめ ビスケット	ぶたにく ヨーグルト	こまつな、にんじん にら、たまねぎ はくさい、バナナ	魚類		
11・25	か	わかめごはん さばのしおやき きりぼしだいこんのサラダ なめこのみそしる オレンジ	れんにゅうクッキー ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ	さばまたはさけ ぎゅうにゅう	わかめ きりぼしだいこん なめこ、たまねぎ オレンジ	肉類		
12・26	すい	カレーライス ほうれんそうとベーコンのソテー コンソメスープ ヨーグルト	ナゲット ぎゅうにゅう	こめ	とりにく ベーコン バター ヨーグルト おから ぎゅうにゅう	じゃがいも、にんじん たまねぎ ほうれんそう いんげん、コーン	果物類		
13 すいすいリクエスト メニュー	もく	ルーローハン とんじる ポテトサラダ トマト ゼリー いちご	スイートポテト ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも さつまいも	ぶたにく バター ぎゅうにゅう	だいこん、にんじん ねぎ、たまねぎ きゅうり、コーン トマト、いちご	きのこ類		
27 たんじょうかい メニュー	もく	パン さけフライ むしやさい ナポリタン やさいスープ ゼリー	フルーツケーキ ぎゅうにゅう	パン パスタ ホットケーキミックス	さけ ウイナー バター クリーム	たまねぎ、ピーマン にんじん、コーン キャベツ、えのき、しめじ バナナ、いちご キウイ、みかん	米類		
14・28	きん	ごはん とうふとひじきのハンバーグ きゅうりとキャベツのしおこんがえ もやしのみそしる いちご	ハムチーズむしパン ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	とうふ ぶたにく ぎゅうにく ハム チーズ ぎゅうにゅう	ひじき、たまねぎ にんじん、もやし キャベツ、こんぶ いちご	魚類		
		<b>保育園で摂れる栄養量</b> ※100%で1日分の約50~60%に 相当します		エネルギー 535kcal (105%)	鉄 1.8mg (89%)	たんぱく質 19.8g (104%)	カルシウム 190mg (86%)	脂質 19.3g (120%)	食塩 1.9g (115%)

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 27日(木)はお誕生日献立を提供いたします。
- 乳児は午前おやつに牛乳を提供しています。

寒さも少し和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。  
 早いもので、今年度も残り1ヵ月。4月に比べ心も身体も大きく成長した  
 子どもたちの姿がみられますね。  
 給食を通じて食への興味や関心も育っていたらうれしいです。クラスも  
 移行期間に入り、食具に興味を持つ機会が増えていきますね。食事  
 のマナー、お箸の持ち方など、子どもたちが学びを大切にしていきたい  
 です。

### 親子で確認 箸の持ち方

箸への移行は、子どもの様子を見ながら、  
 家庭と園で連携して進めていきましょう。

- 親指、人差し指、中指を突き出し、図のような形にする。
- 鉛筆を持つように、3本の指で箸を持つ。
- 先を持ち上げて、横向きになるようにする。
- もう1本の箸を、親指の付け根と、薬指の上に乗せる。
- 真ん中より、少し上を持つ。下の箸は動かさず、上の箸だけ動かす。箸の間に、中指の先を入れて持つ。

### 「見せる」が効果的!

一人で食べられるようになってくると、今度は食事のマナーが気になるもの。でも、食卓では、美しい雰囲気大切です。子どもは、強い口調で叱られると、言われたことよりも、「嫌だった」という劣悪な記憶に残り、食事が「嫌な時間」になってしまいます。

●食卓では注意はNG ●実際に手本を見せて ●プラスの言葉を理由を伝えて

【食事の挨拶】	【食事の姿勢】	【食具の使い方】	【食卓のルール】
「いただきます、ごちそうさまでしょか?」	「背中がまっすぐだと、カッコいいな」	「お父(母)さんの持ち方を見てみて」	「にっこも」「温かいものに食べるとおいしいよ」
「おいしかったね、ごちそうさまでしょか?」	「食べ物がつまらないように、姿勢はピンとしよう」	「こう持つと、食べやすいよ」	「もう、ごちそうさまでしょか?」