



# 3月献立予定表

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆今月は毎日、りんご、バナナ、伊予柑、ルッパなどの果物を提供します。	じゃこふりかけ ごはん 鶏つみれ汁 ナムル	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	いなり寿司 ひじき煮 すまし汁	キーマカレー みそ汁
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
照り焼きチキン 添え野菜 ひじきサラダ スープ	あかねごはん 魚ネギソース 酢の物 豚汁	カレーライス おかか和え	春雨ソテー 高野玉子とじ 中華スープ	魚甘辛焼き 添え野菜 ポテトサラダ けんちん汁
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
和風ハンバーグ 添え野菜 即席漬け みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 もやしサラダ 人参ポタージュ	パン ミートソース スパゲッティ コールスローサラダ	鮭タンドリー焼き 添え野菜 ドレッシング和え スープ	卒園式
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
春分の日	大豆入りがっつ 添え野菜 わかめサラダ スープ	鮭とごぼうの 混ぜごはん お浸し みそ汁	高野フライ 添え野菜 じゃが芋カレー スープ	わかめごはん 鯖の煮付け 切干大根煮 すまし汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
鶏からあげ 添え野菜 酢の物 スープ	あかねごはん 魚みそ焼き 南瓜煮 すまし汁	肉じゃが ごま和え みそ汁	鯖のフライ 添え野菜 中華サラダ 粕汁	新年度準備

卒園おめでとうございます！



徐々に暖かくなり、日ごとに感じられる春の気配に心浮き立つ季節となりました。里山で旬の食材を採ったり、自然の中でごはんを食べたりしたことや、食育のパネルシアターを通じて、食べ物の働き・旬の食材・朝食の必要性などを学んだことで、食に興味を持ち、たくさん食べて心も身体も大きく成長したように感じます。新年度もたくさん学べるようにしたいと思います。

☆2/10(金)にそらぐみがおにぎりを作りました。自分でご飯をラップにのせておにぎりを作り、小さいおにぎりをたくさん作る子や、大きいおにぎりを作る子もいて、個性溢れるおにぎりが完成しました。おにぎりにその日のメニューの具を入れて、「鮭おにぎり作っていい？」「わかめを入れておにぎり作ってみた！」など、おにぎりを作るのを楽しんでいました。いつも食べているごはんでしたが、「今日のおにぎりは、いつものご飯よりおいしい！」と、とても美味しそうに食べていました。

今月の目標…楽しく食べよう

