



3月の予定献立表



御幸保育園 幼児

日	曜日	昼食	3:00おやつ	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	食塩 (g)
2	月	ごはん モロフライ 高野豆腐の含め煮 花野菜サラダ 牛乳	焼きそば	755	32.1	23.5	1.6
3	火	♪ひなまつり会食♪ ちらし寿司 からあげ スパゲッティミートソース トマトサラダ フルーツ ミニケーキ 牛乳	雛あられ ピーチゼリー	817	40.6	24.5	2.3
4	水	ごはん 麻婆豆腐 蒸しシューマイ きゅうりの中華漬け 中華スープ	さつまいも蒸しパン 牛乳	554	21.5	18.5	1.0
5	木	<宇都宮動物園遠足>		アメリカンドック	103	2.3	0.3
6	金	バターロール グラタン ミートボール マリネサラダ 牛乳	菜飯おにぎり	520	16.5	15.4	1.8
7	土	ナポリタン オムレツ ブロッコリーサラダ 牛乳	お菓子 ジュース	555	18.1	19.7	2.2
9	月	三色丼 なめたけ和え さつまいもの甘煮 みそ汁	シュガートースト 牛乳	594	23.2	20.0	2.3
10	火	ごはん 天ぷら盛り合わせ ハンサンスー スティックきゅうり 牛乳	いちごヨーグルト	663	18.6	24.3	2.3
11	水	ごはん 煮込みハンバーグ ポテトサラダ ブロッコリー 牛乳	マカロニあべかわ	506	19.6	16.5	2.7
12	木	カレーライス 福神漬け コールスローサラダ フルーツ 牛乳	稲荷寿司	630	18.4	19.9	2.9
13	金	赤飯 鶏のから揚げ ハッシュドポテト お煮しめ フルーツ 牛乳	醤油ラーメン	658	22.2	18.4	2.4
14	土	卒園式					
16	月	ごはん 鯖のみそ煮 炒りなます ゆかり和え みそ汁	ロールカステラ 牛乳	606	20.8	23.1	2.0
17	火	ごはん はんぺんチーズフライ 大根のそぼろ煮 ブロッコリーのおかか和え 牛乳	麩のラスク	574	21.9	18.5	1.8
18	水	ごはん 親子煮 花野菜のごま和え フルーツ 牛乳	青のりポテト	586	23.8	22.0	1.9
19	木	ごはん 豚肉とごぼうの柳川風 塩昆布和え かぼちゃの煮物 牛乳	フルーチェ	528	20.4	15.3	1.9
20	金	春分の日					
21	土	野菜ラーメン 餃子 フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	462	17.3	15.3	2.0
23	月	ごはん 揚げ出し豆腐の野菜あんかけ おかか和え フルーツ 牛乳	肉うどん	527	17.6	14.2	2.3
24	火	♪つくし組リクエストメニュー♪ 菜めしご飯 からあげ ハンサンスー ポテト フルーツ 牛乳	ジャムサンド	657	20.5	12.8	2.5
25	水	♪お誕生会♪ 焼きそば フライドチキン ハッシュドポテト 温野菜 フルーツ 牛乳	塩ちんすこう	855	26.2	13.6	2.0
26	木	ごはん 白身魚のマヨコーン焼き 切り干し大根の煮物 フルーツ みそ汁	コーンフレーク 牛乳	505	20.6	27.4	2.2
27	金	ごはん 厚揚げのうま煮 和風サラダ 粉ふきいも 牛乳	ゼリー	490	16.2	11.9	1.3
28	土	スパゲッティミートソース イタリアンサラダ フルーツ 牛乳	お菓子 ジュース	486	20.2	15.1	2.5
30	月	♪ひまわり組リクエストメニュー♪ ココア揚げパン からあげ スティックきゅうり フルーツ 牛乳	ピザトースト	703	17.6	16.4	3.0
31	火	ごはん キーマカレー フレンチサラダ フルーツ	プリンアラモード	794	22.0	25.7	2.8

令和8年

ぽかぽかと暖かい日差しが心地よい季節になりました。今年度も残りわずかとなりましたね。食べられない味や苦手なものに苦戦していたり、給食の経験を通して色々なものを食べられるようになり、大切な学びの場になり子どもたちはこの一年で心も体も大きく成長しました。

卒園、進級を前に、食事のマナーを見直そう！

食事の前に、手を洗っていますか

姿勢よく、座っていますか

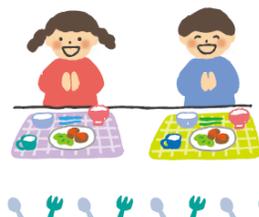
ごはんやおかずを、まんべんなく食べていますか

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましたか

落ち着いて、よく噛んで食べていますか

スプーンやフォーク、箸(はし)を正しく使っていますか

食べ物が口に入ったまま、話をしていませんか



はし(箸)の正しい持ち方を確認しましょう！

箸の選び方

箸は、長すぎても短すぎても、使いにくいものです。自分の手に合った箸を確認してみましょう。また、滑りにくいものを選ぶと良いでしょう。

正しい箸の持ち方

①えんぴつを持つように1本を持ちます。上下に動かす練習をしましょう。

②2本目の箸を親指と人さし指の間から、さしこんで、薬指にのせるようにして持ちます。

③下の箸を動かさずに、上の箸だけ動かしてみましょう。

