



# 3月献立予定表



給食累計日数 291日

月	火	水	木	金	土
<div style="display: flex; justify-content: space-between; align-items: center;"> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; background-color: #fff9c4;"> <p>リクエスト給食</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>行事食</p> <p><b>3日(火)ひなまつり誕生会</b></p> <p><b>18日(水)お別れ会</b></p> </div> <div style="text-align: right;"> <p>特別メニューになります。 保育園で全部用意しますので ご飯はいいません。</p>  </div> </div> <p>今月で卒園するしっかひさんにアンケートを取りました。 保育園の給食ともお別れなので、できるだけ要望に 答えてあげようと思います！ 残さず食べれるかな？！ 橙色がリクエスト給食です。</p> 					
<p>2 肉豆腐 中華きゅうり かき玉汁</p>	<p>3 ひなまつり誕生会 三色ちらし フライドチキン うしお汁</p>	<p>4 ポークカレー サラダ みそ汁</p>	<p>5 肉野菜炒め ミニトマト スープ</p>	<p>6 鮭フライ ポテトサラダ みそ汁</p>	<p>7 ねぎ塩チキン サラダ スープ</p>
(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)ひなまつりおやつ・麦茶	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)スコーン・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)フリンアラモード・麦茶	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
<p>9 マーボー豆腐 もやしナムル コーンスープ</p>	<p>10 カレーうどん 魚肉ソーセージ トマト</p>	<p>11 肉じゃが おひたし みそ汁</p>	<p>12 根菜と牛肉のオイスター炒め ミニトマト 魚のつみれ汁</p>	<p>13 チキンステーキ おひたし ワンタンスープ</p>	<p>14 豚肉のタレ焼き サラダ わかめスープ</p>
(未)おかし・牛乳 (お)ビスケット・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)揚げパン・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)マフィン・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)えびせん・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
<p>16 カレイの煮付け 野菜きんぴら みそ汁(わかめ)</p>	<p>17 ジャージャーめん ポテトグラタン ミニトマト</p>	<p>18 お別れ会(バイキング) チキン&amp;ビーフカレー ひれかつ マカロニサラダ フルーツポンチ</p>	<p>19 カジキの照り焼き おひたし さつま汁</p>	<p style="font-size: 2em; color: red;">春分の日</p>	
(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)ホットケーキ・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)バームクーヘン・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料	
<p>23 鶏肉の照り焼き パンサンスー みそ汁</p>	<p>24 しょうゆラーメン 手づくり餃子 スティックきゅうり</p>	<p>25 豚肉の生姜焼き サラダ みそ汁</p>	<p>26 鮭の塩焼き ひじき煮 豚汁</p>	<p>27 チキンカツ せん野菜 すまし汁</p>	<p>28 鶏肉の甘辛焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁</p>
(未)おかし・牛乳 (お)かいんとう・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)蒸しパン・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・ジョア	(未)おかし・ジュース (お)なげわ・牛乳	(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)せんべい・乳酸菌飲料
<p>30 煮込みハンバーグ フロッキーの和え物 みそ汁</p>	<p>31 きつねうどん 蒸しシューマイ ごま和え</p>	<p>☆ひまわり組は毎日、主食のごはんを持参してください。 (ごはん約110gで185kcalとします)</p> <p>☆たんぼ組・つくし組は完全給食になりますので、 ご飯の持参はいりません。</p> <p>☆(未)・・・三歳未満児追加献立 (お)・・・共通のおやつ</p>			
(未)おかし・牛乳 (お)せんべい・牛乳	(未)おかし・ジュース (お)ビスケット・牛乳				

# 食育だより

令和 8年 3月  
松原保育園給食室 作成



あれ?どうやって使ってる?

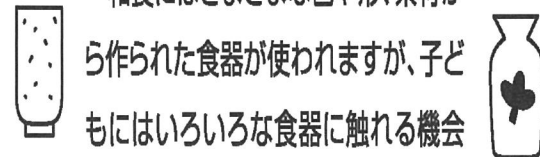


## まちがったはしの持ち方

- 握りばし  
二本のはしをぎゅっと握る持ち方です。  
はしとして機能しません。
- ペンばし  
薬指を使わない、鉛筆の持ち方です。  
作用ばしが不安定で、はし先がほとんど開きません。
- ひとさしばし  
ひとさし指を使わないで、はしから浮かして使います。
- 交差ばし  
はし先が交差する持ち方。はし先がそろわないので、小さな食べ物(豆など)がつまめません。

## 食器を大切に

和食にはさまざまな色や形、素材から作られた食器が使われますが、子どもにはいろいろな食器に触れる機会を与えてあげたいものです。食器から食文化の奥深さを学べますし、また物を大切に扱う心もはぐくまれます。



## 1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



### 先月の誕生会メニュー紹介



2月7日(金)

680 kcal

(昼食)  
◎にんじんごはん  
◎照り焼きハンバーグ  
◎ブロッコリーの胡麻マヨ和え  
◎味噌汁(えのき・絹揚げ)  
◎でこぼん

(おやつ)  
◎りんごマフィン  
◎牛乳

### 3月3日は『ひなまつり』ですね

#### ハマグリのお吸い物

ひなまつりに食べる「ハマグリのお吸い物」。ハマグリは2枚で一对となっており、ほかの貝殻とは模様や形が一致しません。昔、女の子がお嫁に行くときにはハマグリのようにいつまでも夫婦仲良くという意味合いで、花嫁道具のひとつとして持たせていました。女の子の幸せを願って食べるようになったハマグリ。ハマグリはアサリやシジミよりもうまみ成分が多いので、塩や薄口しょうゆだけを使ったお吸い物にすると、味が生きてきます。



#### リクエスト給食について



3月から園では、五歳児(しっかりさん)のリクエストを中心とした「リクエスト給食」が始まります。今まで食べた給食の中で思い出に残った献立や子供たちが好きな献立をできるだけ提供したいと思います。

