



日	曜日	午前おやつ	昼 食			午後おやつ
			主 菜	副菜(果物等)	汁 物	
1日	水	お茶・せんべい	♡にじ組のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ！）			
2日	木	お茶・バナナ	野菜のうま煮	でこぼん・レアチーズイチゴ	豆腐の味噌汁	ジョア・ツナトースト
3日	金	お茶・ごまスティック	中華風ローストチキン	なばなのポテトサラダ・いちご	花麩のすまし汁	カルピス・ひなあられ・フルーツゼリー
4日	土	お茶・ビスケット	カレー肉じゃが	バナナ	野菜スープ	牛乳・揚げせんべい
5日	日					
6日	月	お茶・クラッカー	鮭のパン粉焼き	ごま和え	具沢山汁	牛乳・麩のラスク
7日	火	お茶・マンナ	ピザバーグ	海藻サラダ	はんぺんのすまし汁	お茶・焼うどん
8日	水	お茶・バナナ	星形コロッケ	切干大根のナムル	かぼちゃのポタージュ	お茶・ケーキパフェ
9日	木	お茶・ヨーグルト	鶏塩ラーメン	ツナとごぼうのサラダ	レアチーズイチゴ	お茶・サツマイモおこわ
10日	金	お茶・ビスケット	ポークカレー	ひじきサラダ	バナナ	お茶・いちごババロア・ムーンライト
11日	土	お茶・せんべい	ウインナーサンド	チーズ	牛乳	お茶・動物ビスケット
12日	日					
13日	月	お茶・ヨーグルト	ツナ入り卵焼き	ブロッコリーサラダ	ミネストローネ	牛乳・薄焼きの味噌だれ
14日	火	お茶・蒸しカボチャ	白身魚の変わり西京焼き	トーフミールの炒り煮	ワカメのすまし汁	りんごジュース・卵の花クッキー
15日	水	お茶・せんべい	揚げワンタン	オレンジ・レアチーズイチゴ	チンゲン菜のスープ	お茶・ヨーグルト和え・きらず揚げ
16日	木	お茶・ごまスティック	肉シュウマイ	春雨マヨサラダ	じゃがいもの味噌汁	牛乳・バウムクーヘン
17日	金	お茶・クラッカー	鶏のごまマヨ焼き	春野菜の磯辺和え	野菜うどんスープ	お茶・やしょうま
18日	土	お茶・ビスケット	カレー肉じゃが	バナナ	野菜スープ	牛乳・揚げせんべい
19日	日					
20日	月	お茶・せんべい	焼き肉	切干大根のナムル	具沢山汁	牛乳・ミルクパン
21日	火	春分の日				
22日	水	お茶・せんべい	★ほし組 永井裕美先生のリクエストメニュー！（当日のお楽しみ！）			
23日	木	お茶・バナナ	野菜のうま煮	でこぼん・レアチーズイチゴ	豆腐の味噌汁	お茶・焼うどん
24日	金	お茶・マンナ	ピザバーグ	海藻サラダ	はんぺんのすまし汁	ジョア・ツナトースト
25日	土	お茶・せんべい	肉団子のハヤシシチュー	ゆかり和え	オレンジ	牛乳・ビスケット
26日	日					
27日	月	お茶・蒸しカボチャ	白身魚の変わり西京焼き	トーフミールの炒り煮	ワカメのすまし汁	りんごジュース・卵の花クッキー
28日	火	お茶・マンナ	レバーのケチャップ和え	春雨サラダ	じゃがいもの味噌汁	お茶・フルーツゼリー・きらず揚げ
29日	水	お茶・ヨーグルト	ツナ入り卵焼き	ブロッコリーサラダ	ミネストローネ	牛乳・薄焼きの味噌だれ
30日	木	お茶・クラッカー	鶏のごまマヨ焼き	春野菜の磯辺和え	野菜うどんスープ	牛乳・マシュマロおこし
31日	金	お茶・せんべい	チキンカレー	ひじきサラダ	バナナ	お茶・バウムクーヘン・ミニゼリー

*8日と15日の主食はパンの提供です。（8日はお楽しみ献立です）

*3日は五目御飯、9日は鶏塩ラーメン、29日はふりかけご飯の提供です。

*17日は食育の日です。

*紫色の文字は咀嚼メニューです。

今月の「食育の日」は17日（金）

「一年の振り返り」～どんなことが **み**（身・実・見）についたかな～

一年間を通して食にまつわる様々な活動をしてきました。

どんなことが**身**につきましたか？

- ★どんな食べ物が食べられるようになったかな？
- ★一年間でどれくらい成長したかな？（**実**についたかな）
- ★給食に使われる食材を**見**て、触って、たくさん知ることができたかな？
- ★食事のマナーを覚えて楽しく食事ができたかな？



	3歳以上児		3歳未満児	
	3月分	給与目標	3月分	給与目標
熱量 (kcal)	543	580	468	474
たんぱく質 (g)	22.1	21.8	18.5	17.8
脂質 (g)	16.6	16.1	14.0	13.2
カルシウム (mg)	257	230	233	210
塩分 (g)	1.7	1.6	1.5	1.5

食育だより

令和5年3月 長野市保育・幼稚園課

いろいろな経験の中から子どもは育ちます

子どもたちは、家庭や保育園での毎日の生活の中で、多くのことを体験し、学んでいます。これは何だろう？私もやってみたい！といった子どもの興味・関心を引き出し一緒に関わってあげることで次のステップに進むことができたり、習慣として生活に定着していきます。

～大切にしたい食の学び～

幼児期は味覚の幅を広げる時期

甘味・旨みは、本能的に好きな味です。
酸味・苦味は、苦手な味なので五感でおいし
いと感じる様に工夫が必要です。

〈視覚〉色や形

〈嗅覚〉おいしそうな匂い

〈触覚〉素材に触れる 舌触り



「やりたい！」のひと言がチャンス！ 食材や調理に興味を示す

子どもに調理体験や食事の準備の手伝いなどを
させることで、食べることに興味を持つきか
けとなります。



皮をむく
洗う
ちぎる など

「おなかが空いた！」で 食事を食べる生活リズム

早寝・早起き



あそび

楽しい雰囲気で食事をする

安心できる人と同じ料理・
時間・場所を共有し食事を楽し
むことで、安心や喜びを感じ
ます。それが食欲や子ども
の自信につながります。



食事のマナー

・「いただきます」「ごちそう
さま」のあいさつ
・食器の並べ方
・食するときの姿勢
・食器や箸の持ち方 など
毎日の繰り返しで自然と身に
付きます。



コラム：ひな祭り 「桃の節句」(旧暦3月3日)

女の子の健やかな成長を願いひな人形を飾りお祝いします。

ひし餅やひなあられの3色にはそれぞれに意味が込められています。

赤：桃の花(魔除け) 白：春の名残雪(清浄) 緑：春の草(健康や長寿)



《3月の献立紹介》 ピザバーク

材料	分量(10人分)	作り方
豚ひき肉	450g	① 玉ねぎは、みじん切り。赤ピーマン、ピーマンは、種をとり薄切りにする。
玉ねぎ	100g	② ボールに豚ひき肉と玉ねぎ、食塩を加えて粘りがでるまでよくこねる。
食塩	小さじ1/3	③ ②に卵、スキムミルク、水、パン粉を加えて、よくこねる。
卵	Mサイズ 1コ	④ 天板に③の肉ダネを敷き詰め、200℃のオーブンで約15分焼く。
スキムミルク	30g	⑤ 途中で、ケチャップをからめた赤ピーマン、ピーマンを上へのせ、チーズを散らして、更に5分焼く。
水	50g	⑥ 焼きあがったら、人数分に切り分ける。
パン粉	30g	※1人1個ずつ小判型に成形してもよいです。
ケチャップ	大さじ3弱	※ピーマンは下茹でしておくと臭みがやわらぎ、焼き時間も短縮できます。
赤ピーマン	50g	
ピーマン	50g	
とろけるチーズ	100g	