



穏やかな陽気に春を感じる季節となりました。  
お子さんは、1年を通してさまざまな食の体験を積み重ね、充実感や満足感を味わい、豊かな心を育んだことと思います。これからも、楽しく食事ができるよう、一緒に食事をする時間を大切にしましょう。

## これまでの食事の時間を 振り返ってみよう！

★今月の目標★  
1年間の食事を  
振り返りましょう

お子さんと一緒に振り返って、チェックをしてみましょう。

	はい	いいえ
① 食事の前に、きちんと手洗いができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
② 「いただきます」や「ごちそうさま」のあいさつができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
③ 苦手な食べ物に挑戦し、食べることができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
④ 食べ物をよく噛んで食べることができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑤ 背筋を伸ばし、床に足をつけ、 正しい姿勢で食べることができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑥ スプーンやはしを正しく使うことができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑦ 朝ごはんを毎日食べることができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
⑧ みんなで楽しく食事ができた	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



できたこと・できるようになったことは、これからも続けていきましょう！  
できなかったことは、できることから少しずつ始めましょう。

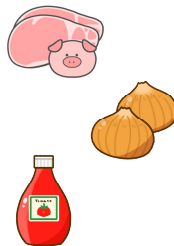


### <献立紹介>

#### ポークチャップ ～4人分～

(材料)

- ・豚肉(こま切れ) 150g
  - ・塩 少々
  - ・こしょう 少々
  - ・たまねぎ 1/2個
  - ・ケチャップ 大さじ1/2
  - ・ウスターソース 小さじ1/2
  - ・油 適量
- } A



(作り方)

- ① 豚肉は塩・こしょうで下味をつける。
- ② たまねぎは薄切りにする。
- ③ フライパンに油を加えて熱し、①を加えて炒める。
- ④ ③の豚肉に火が通ったら、②を加えて炒める。
- ⑤ ④の材料に火が通ったら、Aを加えて炒める。

3月3日は

「ひなまつり」



ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。  
ひなまつりには、ちらし寿司やひしもち、はまぐりのお吸い物などを食べる風習があります。

毎月19日は食育の日です。  
今年度の食育のテーマは、『日本の味めぐり』です。  
3月は東京都の『ちゃんこ鍋』を提供します。



## 3月のランチメニュー

★印の主食は3歳以上児にも提供しますので、主食を持参する必要はありません。◇は食育の日の献立です。  
 ※3歳以上児において、麺類（うどん、焼きそば、スパゲッティ、ラーメンなど）が提供される日は、主食を持参ください。

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	
				未満児	以上児
2	月	クラッカー牛乳	ごはん 鮭の南蛮漬け チンゲン菜ひたし肉じゃが	ひとくちしょうゆせんべい牛乳	ひとくちしょうゆせんべい牛乳
3	火	パンキンせんべい牛乳	バターロール 鶏肉の照り焼き ブロッコリーキャベツのコンソメスープ 三色花ゼリー	コーンクッキー牛乳	野菜かりんとう牛乳
4	水	やわらか枝豆せんべい牛乳	★青菜ごはん ポークチャップ 添え野菜 具だくさんみそ汁	ぼたぼた焼き牛乳	ぼたぼた焼き牛乳
5	木	のりものビスケット牛乳	ごはん 麻婆豆腐 春巻き トマトゆかり和え	ブルーベリークレープ牛乳	ブルーベリークレープ牛乳
6	金	ソースせんべい牛乳	ごはん サーモンフライ 切り干し大根のおひたし さつまい	ムーンライト牛乳	ムーンライト牛乳
7	土	野菜ハイハイ牛乳	食パン いちごジャム 型抜きチーズ 牛乳	ぱりんこ グレープジュース	ぱりんこ グレープジュース
9	月	ムーンライト牛乳	わかめうどん さんまのオレンジ煮 白菜漬 トマト	カルシウムせんべい野菜生活	カルシウムせんべい野菜生活
10	火	やわらかおかききな粉牛乳	ごはん 豚肉の生姜焼き 塩キュウリおでん	バームクーヘン牛乳	バームクーヘン牛乳
11	水	アンパンマンせんべい牛乳	★カレーライス ブロッコリーひたし トマト福神漬け	ビスコ牛乳	ビスコ牛乳
12	木	野菜入りソフトせんべい牛乳	ごはん ちくわのカレー揚 ほうれん草ひたし親子煮	フルーツカクテルお茶	フルーツカクテルお茶
13	金	ポーロ牛乳	ごはん たらのみそ焼き 甘酢和え かぼちゃのクリーム煮	まがりせんべい牛乳	まがりせんべい牛乳
14	土	おこさませんべい牛乳	食パン ブルーベリージャム 魚肉ソーセージ 牛乳	アスパラガスポーロりんごジュース	アスパラガスポーロりんごジュース
16	月	さくふわせんべい牛乳	ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれん草ひたし トマト煮込み	源氏パイ牛乳	源氏パイ牛乳
17	火	まあるいクラッカー牛乳	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き もやししょうゆ和え 高野豆腐含煮	やわらかおかき青のり味牛乳	やわらかおかき青のり味牛乳
18	水	やわらかえびせん牛乳	★炊き込みご飯 イワシのかば焼き コーン和え 五目みそ汁	おこめリング牛乳	おこめリング牛乳
19	木	野菜せんほうれん草牛乳	ごはん 花形ハンバーグ ドレッシングサラダ クリームシチュー	お祝いクレープ 気になる野菜	お祝いクレープ 気になる野菜
21	土	卒園式			
23	月	こめせんべい牛乳	食パン オムレツ 塩キュウリ トマト野菜スープ	アスパラガスビス牛乳	アスパラガスビス牛乳
24	火	にんじんせんべい牛乳	ごはん 鮭の塩焼き 小松菜ひたし トマト筑前煮	おとと牛乳	おとと牛乳
25	水	雪の宿牛乳	★ゆかりごはん 豚肉の甘酢炒め チンゲンサイひたし 具だくさんみそ汁	まがりせんべい牛乳	まがりせんべい牛乳
26	木	えび満月牛乳	ごはん 鮭のムニエル 水菜のごまだれ わかめスープ	チョイス牛乳	チョイス牛乳
27	金	うみのおさんぽ牛乳	みそラーメン 焼きぎょうざ 大根の酢の物	雪の宿牛乳	雪の宿牛乳
28	土	ハイハイ牛乳	食パン みかんジャム チーズかまぼこ 牛乳	おこめリング グレープジュース	おこめリング グレープジュース
30	月	ふんわりコーン牛乳	ごはん ウィナーソーテー キャベツひたし 厚揚げと野菜のあんからめ	やわらかおかきのりしお牛乳	やわらかおかきのりしお牛乳
31	火	かぼちゃせんべい牛乳	和風スパゲッティ たらソース焼き 白菜ひたし	やわらかえびせん牛乳	白エビ小判牛乳