



3月予定献立表



	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
午前のおやつ	2	野菜スティック	3	胚芽ビスケット	4	ソフトせんべい	5	ミレービスケット	6	ルヴァン	7	動物ビスケット
昼食	ごはん みそ汁(じゃが芋) さばのりんごソースかけ ブロッコリーとコーンのソテー パイン缶		おひな寿司 すまし汁(三つ葉) 花形豆腐ハンバーグ ほうれん草としめじのソテー		麦ごはん みそ汁(小松菜) 焼きチキン南蛮 ひじきのサラダ		三色ごはん わかめスープ(キャベツ) かぼちゃサラダ バナナ		お子様ランチ コンソメスープ クリスマスチキン 黄桃 ほうれん草の土佐マヨ和え		ピザドッグ 白菜のスープ ポテトサラダ 黄桃	
3時のおやつ	シンプルサブレ オレンジ ミルク		フルーツサンド ひなあられ カルピス		紅芋サターアングー ミルク		黒糖くすもち ミルク		チーズケーキ 牛乳		芋けんぴ ミルク	
午前のおやつ	9	クラッカー	10	ぶどうゼリー	11	はちちゃ棒	12	棒チーズ	13	丸ポウロ	14	カル鉄スティック
昼食	ベジタブルカレー いんげんのごまマヨ和え 野菜ジュース		タコライス コーンスープ 白菜の和え物		ごはん みそ汁(大根) 白身魚のくわ茶焼き 大豆サラダ		マージンごはん 具だくさんみそ汁 チキンのマーマレード煮 三色ソテー		麦ごはん みそ汁(えのき) 魚の酢豚風 キャベツの和え物 黄桃		強ジュシー ほうれん草の白和え バナナ ミルク	
3時のおやつ	ヨーグルトスコーン ミルク		黒糖蒸パン ミルク		ごまフレーク ミルク		おからクッキー ミルク		ビスコ りんご ミルク		いちごジャムサンド 豆乳(フルーツ味)	
午前のおやつ	16	こざかなせんべい	17	カルシウムウエハースいちご	18	ハーベストセサミ	19	豆乳(フルーツ味)	20		21	Feウエハース
昼食	マージンごはん みそ汁(麩わかめ) 魚のラビゴットソース ほうれん草のお浸し		ごはん みそ汁(キャベツ人参) 肉じゃが パイン缶 きゅうりの酢の物		ごはん みそ汁(大根人参) 白身魚のフライ オレンジ コールスローサラダ		ごはん みそ汁(白菜) 魚のピカタ 千切りいりちー パイン缶		 しゅんぶん ひ 春分の日		ちゃんぽんラーメン 白菜の和え物 りんご ミルク	
3時のおやつ	大学芋 ミルク		フロランタン りんご ミルク		手作りちんすこう ミルク		まがりせんべい オレンジ ミルク		 わかめおむすび ゆでとうもろこし お茶・麦茶			
午前のおやつ	23	カル鉄スティック	24	麦菓子	25	豆乳ウエハース	26	ビスコ	27	焼き芋	28	カルシウムせん
昼食	ひき肉カレー れんこんサラダ ヤクルト(ピーチ味)		チキンライス 中華風コーンスープ ひじきの白和え バナナ		ごはん レバーのみそ汁(ちむしんじ) 豆腐チャンプルー ポパイサラダ 黄桃		ミーゴレン(インドネシア) わかめスープ(コーン) ごぼうサラダ ヨーグルト		ごはん みそ汁(豆腐人参) 白身魚のオーロラ焼き いんげんのごま和え		野菜そぼろ丼 みそ汁(玉ねぎ) ベイクドかぼちゃ	
3時のおやつ	アメリカンマフィン ミルク		さつま芋のかき揚げ ミルク		ちんびん ミルク		おにぎり(じゃこおかか) スティックきゅうり 桑茶		お米deガトーショコラ ミルク		ツナマヨおむすび お茶・麦茶	
午前のおやつ	30	ぼたぼた焼き	31	マリービスケット	早いもので、今年も残すところ1ヶ月となりました。 毎日の食事の中で、食べられるようになったものがあったり、 食べる量が増えたりと、成長したのではないのでしょうか。 今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。 							
昼食	ごはん みそ汁(キャベツ) 鮭のグラタン風 きんぴら大根 黄桃		ごはん じゃが芋とコーンのスープ きのこのキッシュ スタミナサラダ									
3時のおやつ	トライアングル ミルク		アップルポテト ミルク									

給食だより3月号

食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに？」「美味しかったね」という自然な会話は、言葉力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しくように食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン（セロトニン）の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

＜モニタリング効果とは＞

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をすることで、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



＜具体的な効果＞

- ・苦手な食べ物への挑戦を促す：「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

- ・食事ベースの調整：隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

＜家庭での食育＞

- ・「食べる姿」を見せる大切さ：子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しくように食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしだしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

- ・子どもの憧れになる：「お父さん、お母さんが美味しくように食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

★家庭での共食を深める3つのヒント



・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくとも、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのはなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。



日付	材 料 名 (◎は10時おやつ,○は午後おやつ材料)		
	熱と力になるもの	血や肉や骨になる物	体の調子を整えるもの
2月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○無塩バター、○三温糖、油、片栗粉、砂糖、新玄	さば、○加工乳	ブロッコリー（冷凍）、白菜、○オレンジ、りんご、コーン缶、玉ねぎ、ねぎ、しょうが
3月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、三温糖、○砂糖、花枝、白煎りごま、油	豆腐ハンバーグ、味付いなり皮（三角形）、○カレックス、○生クリーム、わかめ（乾）、だし用昆布、○豆乳ホイップ	ほうれん草（冷凍・国産）、しめじ、人参、三つ葉
4月	米、○小麦粉、○三温糖、○揚げ油、○無塩バター、○紅芋粉、押麦、マヨネーズ、小麦粉、油、三温糖、すりごま（白）、新玄	鶏もも肉（皮なし）、○卵、卵、油揚げ、○加工乳	小松菜、きゅうり、ひじき、ねぎ
5月	胚芽米、○粉黒糖、○芋くず、○タピオカでん粉、マヨネーズ、油、白煎りごま、三温糖	合ひき肉、卵、○きな粉、○加工乳、カットわかめ、豆腐	葉かぼちゃ、キャベツ、小松菜、玉ねぎ、人参、にんじん、バナナ
6月	胚芽米、コーンフレーク（フレーン）、揚げ油、片栗粉、マヨネーズ、新玄	鶏もも肉（皮なし）、シーチキン、ベーコン、粉チーズ、○牛乳（県産 成分無調整）、鶏ささ身	ほうれん草（冷凍・国産）、キャベツ、コーン缶、人参、玉ねぎ
7月	ロールパン、じゃがいも、マヨネーズ、油	ウインナー、ピザ用チーズ、シーチキン、スライスハム（卵不使用）、○加工乳、プリンセスウインナー	玉ねぎ、白菜、人参、コーン缶、きゅうり、ピーマン、ねぎ
9月	胚芽米、じゃがいも、○小麦粉、○ホットケーキ粉、○無塩バター、押麦、○三温糖、マヨネーズ、すりごま（白）、小麦粉	合ひき肉、○保育乳（調理用）、○フレーンヨーグルト、○加工乳	アンパンマンやさいだりんご、玉ねぎ、いんげん（冷凍）、人参、トマト、なす、にんじん、コーン缶
10月	胚芽米、○強力粉、○粉黒糖、油、三温糖	牛乳、合ひき肉、○牛乳、タコライス用チーズ、○加工乳	クリームコーン缶、白菜、トマト、レタス、人参、玉ねぎ、きゅうり
11月	胚芽米、じゃがいも、マヨネーズ、パン粉、オリーブ油、○白煎りごま、○黒煎りごま、○チョコココリスビー、○コーンフレーク（フレーン）、○マーガリン、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、大豆水煮、粉チーズ、○加工乳、わかめ（乾）	大根、きゅうり、人参、長ねぎ、にんにく、パセリ
12月	胚芽米、○小麦粉、○三温糖、○無塩バター、有塩バター、マーシ（もちきび）、○黒煎りごま	鶏手羽元、豆腐、グーヤー（豚うで肉）、○調製豆腐、○おから（ドライ）、○加工乳、◎棒チーズ	小松菜、大根、人参、山東菜、コーン缶、マーマレード
13月	米、押麦、揚げ油、三温糖、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、シーチキン、○加工乳	○りんご、キャベツ、人参、玉ねぎ、ほうれん草（冷凍・国産）、えのきだけ、ピーマン、ねぎ、干し椎茸
14月	胚芽米、○食パン（8枚切り）卵不使用、マヨネーズ、すりごま（白）	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、加工乳、○豆乳（フルーツ味）	ほうれん草、人参、玉ねぎ、ひじき、干し椎茸、バナナ
16月	○さつまいも、胚芽米、油、○油、マーシ（もちきび）、○粉黒糖、小麦粉、オリーブ油、聖型餅、○黒煎りごま、三温糖	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、○加工乳、わかめ（乾）	ほうれん草、もやし、トマト、玉ねぎ、きゅうり
17月	胚芽米、じゃがいも、○スライスアーモンド、砂糖、○無塩バター、○三温糖、新玄、◎カールシウムウエハースいちご	牛ロース薄切り、ちくわ（無卵白）、○生クリーム、○加工乳、カットわかめ、わかめ（乾）	きゅうり、○りんご、人参、キャベツ、玉ねぎ、したきたき、グリーンピース（冷凍）
18月	胚芽米、○小麦粉、揚げ油、パン粉、○三温糖、○ラード、小麦粉、マヨネーズ、タルタルソース、砂糖、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、卵、油揚げ、○加工乳	キャベツ、オレンジ、大根、にんじん、人参、ねぎ
19月	胚芽米、小麦粉、油、新玄	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豚3枚肉（皮なし）、グーヤー（豚うで肉）、鶏、棒かまぼこ（粉なし）、油揚げ、粉チーズ、刻み昆布、○加工乳、◎豆乳（フルーツ味）	ゆで干切り、○オレンジ、白菜、人参、切りこんにゃく、しめじ、ねぎ
21月	ゆで中華めん、○胚芽米、ごま油	豚かた脂身つき 生、加工乳	○どうもろこし（冷凍）3cmカット、りんご、白菜、キャベツ、玉ねぎ、もやし、にんじん、きゅうり
23月	胚芽米、じゃがいも、○ホットケーキ粉、○無塩バター、○三温糖、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）、小麦粉	ヤクルト、合ひき肉、○保育乳（調理用）、○ピザ用チーズ、シーチキン、○加工乳	玉ねぎ、人参、れんこん（水煮）スライス、きゅうり、○レーズン
24月	胚芽米、○さつまいも、○てんぷら粉、○揚げ油、ねりごま、三温糖、片栗粉、油、すりごま（白）	豆腐、鶏ひき肉、卵、○シーチキン、○スキムミルク（粉末）、○加工乳	人参、玉ねぎ、クリームコーン缶、○人参、ピーマン、○玉ねぎ、○コーン缶、いんげん（冷凍）、ねぎ、ひじき、バナナ
25月	胚芽米、じゃがいも、○ちんぴんミックス、○油、押麦、マヨネーズ、油、新玄	豆腐、グーヤー（豚うで肉）、豚レバー、シーチキン、○加工乳	ほうれん草（冷凍・国産）、人参、トマト、キャベツ、コーン缶、玉ねぎ、にら
26月	沖縄そば麺（ゆで）、○胚芽米、マヨネーズ、油、白煎りごま、すりごま（白）	豚バラ肉スライス、豚Bロース スライス、○しらす干し、シーチキン、ヨーグルト60g、カットわかめ、○味付のり	キャベツ、人参、干切りごぼう、コーン缶、○きゅうり、玉ねぎ、大もやし、きゅうり、長ねぎ、にんじん、ピーマン
27月	胚芽米、マヨネーズ、押麦、油、すりごま（白）、新玄、◎麻きず	キングフィレ（切り身・骨皮なし）、豆腐、保育乳（調理用）、○加工乳	いんげん（冷凍）、玉ねぎ、しめじ、ブロッコリー（冷凍）、人参、にんじん、ねぎ
28月	胚芽米、○胚芽米、○マヨネーズ、油、○マーシ（もちきび）、片栗粉、ごま油	豚ひき肉、○シーチキン、○味付のり、わかめ（乾）	葉かぼちゃ、玉ねぎ、小松菜、キャベツ、にんじん、コーン缶、ねぎ
30月	胚芽米、○サンドイッチ用食パン(卵不使用)、○無塩バター、○小麦粉、○三温糖、押麦、白煎りごま、砂糖、油、ごま油、新玄	生鮭（切り身・骨無し）、保育乳（調理用）、卵、○卵、生クリーム、油揚げ、○クリームチーズ、ピザ用チーズ、○加工乳	玉ねぎ、大根、キャベツ、人参、しめじ、ねぎ
31月	胚芽米、○さつまいも、じゃがいも、○砂糖、油、○無塩バター、三温糖、ごま油、新玄	牛乳、鶏もも肉（皮なし）、卵、ピザ用チーズ、大豆水煮、シーチキン、スキムミルク（粉末）、生クリーム、○加工乳、豆腐	クリームコーン缶、玉ねぎ、○りんご、レタス、きゅうり、コーン缶、エリンギ、しめじ、しいたけ、ねぎ