令和7年
3月 きゅうしょくだより

◎印は手作りおやつ

日	曜	給　　食　（11:30～）	おやつ（2:30～）	未満児午前おやつ（9:30～）
1	土	切り干し大根ご飯・ポパイサラダ・豆腐のみそ汁	・ポテトチップス	・ビスケット
3	月	桃の花寿司・鶏の唐揚げ・お浸し・いちご・焼き麩のすまし汁	○三色団子 （未満児：ひなあられ）	・せんべい ・ミルク
4	火	ご飯・魚の照り焼き・野菜サラダ・バナナ・けんちん汁	◎小倉ケーキ・牛乳 年長：餃子の皮ピザ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
5	水	ツナとはんぺんのご飯・春雨サラダ・りんご・里芋のみそ汁	・チョイス ・ミルク	・ボーロ ・牛乳
6	木	パン・豆腐ナゲット・チーズ入り野菜サラダ・バナナ・ABCスープ	◎五平餅	・白せんべい ・ミルク
7	金	三色丼・白和え・オレンジ・根菜のみそ汁	・えびせん ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
8	土	菜めし・じゃが芋とちくわの煮物・麩と青菜のスープ	・おっとっと	・せんべい
10	月	ご飯・サバのみそ煮・切り干し大根・オレンジ・のっぺい汁	◎チーズケーキ ・牛乳	・せんべい ・ミルク
11	火	パン・ワンタンスープ・じゃが芋とごぼうのサラダ・バナナ	◎ツナマヨおにぎり	・ビスケット ・牛乳
12	水	ご飯・ささみフライトマトソース・白菜ののり和え・オレンジ・じゃが芋のみそ汁	・サッポロポテト ・ミルク	・ボーロ ・牛乳
13	木	麦ご飯・マーボー豆腐・華風サラダ・いちご・わかめスープ	◎クリームサンド ・牛乳	・白せんべい ・ミルク
14	金	えび天ご飯・ツナサラダ・オレンジ・豚汁	・さやえんどうスナック ・ココアミルク	・ビスコ ・牛乳
15	土	昆布ご飯・厚揚げのみそ炒め・ポパイスープ	・せんべい	・ビスケット
17	月	いなり寿司・かき揚げうどん・ブロッコリーサラダ・いちご	◎トッピングプリン	・せんべい ・ミルク
18	火	お弁当	◎たこ焼き	・ビスケット ・牛乳
19	水	ゆかりご飯・魚フライりんごソース・野菜たっぷりサラダ・バナナ・えのきのみそ汁	◎バター醤油ポテト ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
20	木	春分の日		
21	金	中華風炊き込みご飯・春巻き・彩りサラダ・いちご・中華風スープ	○ショートケーキ ・ミルク	・ビスコ ・牛乳
22	土	みそ煮込みうどん・コロコロサラダ・オレンジ	・えびせん	・せんべい
24	月	パン・焼きそば・バンバンジーサラダ・いちご・かきたま汁	・ビスケット ・ミルク	・せんべい ・ミルク
25	火	パン・スパゲティーのそぼろあんかけ・レーズンサラダ・オレンジ・オニオンスープ	◎きなこクッキー ・牛乳	・ビスケット ・牛乳
26	水	ウィンナーカレー・ブロッコリーとツナのサラダ・バナナ	◎トッピングケーキ ・牛乳	・ボーロ ・牛乳
27	木	卒園式		・白せんべい ・乳酸菌飲料
28	金	麦ご飯・野菜入り納豆・ツナじゃが・オレンジ・卵入りみそ汁	・ベジたべる ・いちごミルク	・ビスコ ・牛乳
29	土	チャーハン・野菜サラダ・コーンわかめスープ	・さやえんどうスナック	・ビスケット
31	月	ご飯・ポークビーンズ・オレンジ・豆乳みそ汁	・ポテトチップス ・ココアミルク	・せんべい ・ミルク

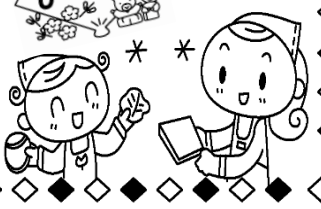
みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長したこどもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

3月3日 ひなまつり

女の子の健やかな成長を祈る節句。ひな人形や桃の花を飾り、ひなあられや菱餅をお供えします。ひな祭りの行事食として、彩り良いちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひなあられがあります。

すみれ楽園の給食でも、桃色と黄色がきれいな桃の花寿司でひなまつりをお祝いします。



未満児　：3/3の鶏のから揚げは、チキンナゲットに変更します。
おやつの三色団子は持ち帰り、ひなあられを食べます。
3/6の五平餅は、種実類を入れない甘みそをかけます。

0.1歳児：3/21の春巻きは、シューマイに変更します。

楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯にわたる『食べる力』＝「生きる力」を育みます。子ども達はおいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育てて、食欲を育てます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

◎クッキング…実際に食べ物に触れることで食に対する興味が一層深まります。

◎絵本やお話…おいしそうな絵が描いてあるものや料理の音で食欲をそそる絵本があります。食に関する発見や驚きを知る事が食を楽しむきっかけになります。

◎みんなで食事をする…家族で一緒に食べると、楽しくおいしくコミュニケーションを図ることができます。また、食事の話題を共有することでマナーや料理について関心が高まったり、食材がどこからくるのか興味を持つことにもなります。