



の献立表

はちのへがくいんせい ようちえん
八戸学院聖アンナ幼稚園

	げつ 月	か 火	すい 水	もく 木	きん 金
日付			1	2	3
献立	3月のお誕生会には、 桜もち がつきます。 *仕入れ状況により献立が変更となる場合がございます。ご了承ください。		しよく 食パン ジャム ウインナーケチャップ かぎ 角切りポテトサラダ やさい 野菜スープ ぎゆうにゆう 牛乳	さんさい 山菜きつねうどん キャベツのツナマヨ和え だいがく 大学いも	ひなまつりメニュー ちらし寿司(玄米) とりにく 鶏肉のから揚げ ほうれん草のしらす和え すまし汁 はなふ (花麩・みつ葉)
	きゆうしよくでのもくひよりよう 給食での目標量		419kcal 12.9g 15.3g 1.5g	415kcal 8.9g 12.5g 1.4g	422kcal 18.7g 12.1g 1.2g
熱量	390kcal				
蛋白質	12.6g~19.5g				
脂質	8.7g~12.9g				
食塩	1.2g				
日付	6	7	8	9	10
献立	げんまい 玄米ごはん ぶたにく 豚肉のバラ焼き はくさい 白菜と菊ののり酢和え せんべい 汁	げんまい 玄米ごはん ほいこうろう 回鍋肉 きのこナムル たまごスープ	お誕生会 ハンバーグ カレー(玄米) コールスローサラダ ふくじんづ 福神漬け ぎゆうにゆう 牛乳 さくら 桜もち	わか かい お別れ会 にぼ 煮干し醤油ラーメン とうふ 豆腐ナゲット ひじきサラダ ベビーパン	きゆうしよくしゆうりようび 給食終了日 げんまい 玄米ごはん とりにく 鶏肉の生姜焼き やさい 野菜のおかか和え みそ汁 (なめこ・豆腐)
	熱量	399kcal	393kcal	571kcal	442kcal
蛋白質	14.6g	13.7g	19.9g	23.2g	19.2g
脂質	11.4g	11.1g	13.4g	12.8g	11.5g
食塩	1.1g	1.0g	1.3g	1.3g	1.1g

♪楽しい食卓にするために♪

食事は毎日のこと。当たり前のように繰り返される「食」は、バランス良く摂ることも大切ですが、一番は「楽しい食事」。楽しくおいしい食体験を積み重ねることがポイントです。だらだら食べてしまうとお腹がすいた感覚がわかりにくいですね。おいしい体験には、「時間を決めて」や「おなかをすかして食べる」生活の工夫も必要です。

食事作りって楽しいね♪

お料理を一緒に作ってみましょう。食器を運んだり、野菜をちぎってみたい…
気持ちが満たされる経験になります。



一緒に食べるとおいしいね♪

一緒に食べている人が「おいしい！」と言うだけでも、食事の意欲が変わってきます。食事の時間が好きになるような雰囲気作りも大切です。



最後は、みんなでお片付け♪



<給食室より>

まだまだ冷え込む日もありますが、早いもので今年度も最後の月となりました。こどもたちは、1年間様々な行事や活動を通して体も心も大きくなり、たくさんの思い出をつくったことでしょう。年長さんにとっては、幼稚園での給食は残りわずかとなります。最後までいっぱい給食を食べて下さいね。これからも安心・安全でおいしく！を心がけ、多くの献立を通して給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。

