

給食ぎまり

2025年3月 あけぼのこども園



~感謝の気持ちでいただきます~

おいしいご飯が食べられるのは、農家さん・漁師さん・食べ物を運ぶ人・料理してくれる人・そして働いてくれる家の人など多くの人に支えられているからです。

大きな声で「いただきます」「ごちそうさま」と感謝の気持ちを伝えましょう。 また、苦手な食べ物にもひと口でも頑張ってチャレンジしてみましょう。 ひとつでも好き嫌いを克服し進級できるように応援しています。



1	子 鱼心子 子十十二十子 子 千 一个子 雷沙
2 日 休日 3 月 マーボー豆腐 もやしささみ和え つけ野菜 フルーツ お菓子 蒸し 4 火 きのごとトマトのミートボール 春雨ツナ炒め 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 水 親子煮 とんかつ ごぼうサラダ フルーツ コーグルト お菓子 水菓子 かけいよい まます アルーツ 6 木 塩鮭 ひじき煮 ボテトサラダ フルーツ お菓子 グルーツ 7 金 肉豆腐 子和え つけ野菜 お菓子 グルーツ 8 土 豚汁 エピしゅうまい キャベツツナサラダ フルーツ お菓子 カ菓 リーグルト お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 かりれか変生会 ひなにぎい ナゲット コールスロー フルーツ お菓子 フルーツ カ風きのごハンバーグ ひと口スパ つけ野菜 カ菓子 ローグルト お菓子 カ菓子 コーグルト お菓子 エニートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え コーグルト お菓子 カ菓子 トーク・カー カーグルト お菓子 大手 サーカ 内田子スープ エピフライ もやし中華和え フルーツ カ菓子 アメート・ディストーク トーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カーク・カ	
3 月 マーボー豆腐 もやしささみ和え つけ野菜 フルーツ お菓子 薫石 4 火 きのことトマトのミートボール 春雨ツナ炒め 小松菜ごき和え お菓子 お菓子 お菓子 水菓子 とんかつ ごぼうサラダ フルーツ 5 水 親子煮 とんかつ ごぼうサラダ フルーツ お菓子 パイケーク 6 木 塩鮭 ひじき煮 ボテトサラダ フルーツ お菓子 パーケーク 7 金 肉豆腐 子和え つけ野菜 お菓子 パーケーク 8 土 豚汁 エビしゅうまい キャペツツナサラダ フルーツ おかかふりかけ ヨーグルト お菓子 お菓子 11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルーツ お菓子 フルーツ カルカ系型生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ ・・・ フルト 12 水 カ別れ水駆生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ ・・・ フルト 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 カ菓子 戸 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お菓子 16 日 休日 17 月 肉団子スープ エビフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 アメド・ド・ 18 火 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子 カ菓子 カ菓子 カ菓子 カ菓子 カ菓子 カエーター 18 火 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子 カ菓子 カ菓子 カエーター 18 火 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子 カエーター 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子 カエーター 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え カーカー 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう かね菜ごま和え カーカー 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう かね菜ごま和え カエーター 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう かね菜ごま和え カーカー 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう かね菜ごまねる カーカー 18 大 カレイ煮付け きんぴらごぼう かね菜ごまねる カレーター 18 大 カレーター 18	○ 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 画 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + 小 ← 子 → +
3 月 マーホー豆腐 もいしごごかれえ つけ野菜 バルーツ お菓子 煮し 4 火 きのことトマトのミートボール 春雨ツナ炒め 小松菜ごき和え お菓子 お菓子 お菓子 かけいた お菓子 アルーツ 5 水 親子煮 とんかつ ごぼうサラダ フルーツ カ菓子 バイケーカ 本菓子 バイケーカ 金属 ひじき煮 ボテトサラダ フルーツ 7 金 肉豆腐 子和え つけ野菜 お菓子 アルーツ お菓子 アルーツ お菓子 カ菓子 カ菓子 カリーカ まままままままままままままままままままままままままままままままままま	○ 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 画 → + - 小 ← 子 → + - 小 ← 子 → + 小 ← 子 → +
5 水 親子煮 とんかつ ごぼうサラダ フルーツ ヨーケルト お菓子 6 木 塩鮭 ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ お菓子 ゲーケーク 7 金 肉豆腐 子和え つけ野菜 お菓子 ゲーサン 8 土 豚汁 エビしゅうまい キャベツツナサラダ フルーツ おかかふいかけ ヨーケルト お菓子 カリークルト お菓子 カリークル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル・カル	子 +
 木 塩鮭 ひじき煮 ポテトサラダ フルーツ お菓子 グリーヤ 8 土 豚汁 エビしゅうまい キャベツツナサラダ フルーツ おかかふいかけ ヨーグルト お菓子 り トキンカツ おからかめ ほうれん草かばやき和え お菓子 お菓子 11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルーツ ホークルト お菓子 フルースロー フルーツ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	· + + ド · ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
 7 金 肉豆腐 子和え つけ野菜 8 土 豚汁 エピしゅうまい キャベツツナサラダ フルーツ おかかふりかけ ヨーグルト お菓子 り 日 休日 10 月 チキンカツ おから妙め ほうれん草かばやき和え お菓子 お菓子 11 火 いもっご汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルーツ ホークルト カリカルを駆生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ ・・・ フルカス マラマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ コーグルト お菓子 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 お菓子 ロークルト お菓子 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お菓子 16 日 休日 17 月 肉団子スープ エピフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 アメバト・カリム カリー・カルイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごき和え お菓子 お菓子 お菓子 カリー・カルイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごき和え お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 カリー・カルイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごき和え お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子 お菓子	キール ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・
### お菓子 サンカット おからから はっていい また まます サンカット おからから ほうれん草かばやき和え お菓子 お菓 11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルーツ お菓子 フルーカル オタラマコ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ コーグルト お菓子 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 お菓子 ラードー 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え コーグルト お菓 16 日 休日 カロー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィー・フィ	ド・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・
9 日 休日 10 月 千キンカツ あから炒め ほうれん草かばやき和え お菓子 お菓子 お菓子 11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルーツ お菓子 フルーツ 12 水 お別れお誕生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ … フル サン 13 木 タラマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ ヨーグルト お菓子 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 お菓子 戸 ドー・コロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え コーグルト お菓子 16 日 休日 17 月 肉団子スープ エビフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 アメバ ドゥ カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子	子 -チェ -ヴ ド -デ -ツ -ボ -デ -ツ -ボ -デ -ツ -ボ -ア -デ -フ -デ -フ - - - - - - - - - - - - - -
10 月 チキンカツ おからかめ ほうれん草かばやき和え お菓子 お菓子 11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルー12 水 カ別れお誕生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ ・・・・・ フルサン 13 木 タラマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ ヨーグルト お菓子 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 お菓子 戸ドー・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	チェ ーツ・ボ 子 な
11 火 いもっこ汁 白身魚フライ マカロニサラダ フルーツ お菓子 フルー 12 水 カ別れお誕生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ ・・・・ フルナン 13 木 タラマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ ヨーグルト お菓子 14 金 和風きのこハンバーグ ひとロスパ つけ野菜 お菓子 デー・ コーグルト お菓子 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お菓 16 日 休日	チェ ーツ・ボ 子 な
12 水 赤別れ赤誕生会 ひなにぎり ナゲット コールスロー フルーツ … フルサン 13 木 タラマヨ焼き だし巻き卵 トマトサラダ フルーツ ヨーグルト お頭 14 金 和風きのこハンバーグ ひと口スパ つけ野菜 お菓子 デー 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お頭 16 日 休日 休日 17 月 肉団子スープ エビフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 デット 18 火 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お頭	ドツ
12 水 お別れお誕生会 ひなにきり ナケット コールスロー フルーツ	ド 子 家 ナツ
14 金 和風きのこハンバーグ ひと口スパ つけ野菜 お菓子 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お菓 16 日 休日 休日 17 月 肉団子スープ エピフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 ドッカレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごき和え 18 火 カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごき和え お菓子 お菓子	腐と
14 亜 和風きのごハンハーク ひと口ズバ うけ野菜 お菓子 ドニ 15 土 ミートコロッケ かぼちゃ甘煮 小松菜ツナ和え ヨーグルト お菓 16 日 休日 17 月 肉団子スープ エビフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 ドッカレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子	FY
16 日 休日	
17 月 肉団子スープ エビフライ もやし中華和え フルーツ お菓子 アメバ ドゥ カレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子	:1
17 月 図団子スープ エピソライ もやし中華和え ブルーツ お菓子 ドッカレイ煮付け きんぴらごぼう 小松菜ごま和え お菓子 お菓子 お菓子	
	7.7
19 水 照り焼きチキン 春雨ツナ炒め ほうれん草なめたけ和え コーグルト お真	汓
	子
20 木 祝日・春分の日	
21 金 さつき汁 ギョーザ 中華春雨サラダ お菓子 パタステ	
22 土 ポークカレー ケチャップウインナー コールスロー フルーツ ヨーグルト お真	子
23 日 休日	
24 月 鶏マーマレード煮 もやしたらこ妙め フロッコリーおかか和え お菓子 のボデ	_
25 火 コーンシチュー エビかつ 春雨マヨサラダ フルーツ ヨーグルト お真	汓
26 水 焼き魚(さば) もやしひき肉炒め ほうれん草ごま和え フルーツ お菓子 ガル ゼ	
27 木 せんべい汁 春巻き キャベツツナサラダ フルーツ チース納豆 ヨーグルト お真	汓
28 金 赤魚煮付け かぼちゃどぼろあんかけ つけ野菜 お菓子 トー	-
29 土 すきやき風煮 肉しゅうまい スパゲティサラダ フルーツ ヨーグルト お真	_
30 日 休日	:1
31 月 おからボール 子和え フロッコリーサラダ お菓子 フルボン	:T

《身につけたい食事のマナー》

ロを閉じてよく噛んで食事をすること ができていますか?

口を開けてくちゃくちゃ食べたり、大きな音を立てて食べたりすると、 周りの人に 不快な思いをさせてしまうことがあります。 口を閉じて、おいしく味わうことは食事の マナーのひとつです。また、口を閉じて噛むことは、マナー以外でも大切なことです。

①食事のマナーのため 他の人へ不快感を与えない





②健康のため

よく噛むことで食べ物が小さくなり、消化しやすくなる

③安全のため

ロを閉じて噛むことで誤嚥 (窒息事故)を予防できる





※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますので ご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。