

給食だより

2026年3月
あけぼのこども園

～感謝していただきます～

みなさんが毎日なにげなく食べている食事ですが、動物や植物の命をいただいています。また、食事を口にするまでに、農家や漁師などの材料を作る人や運ぶ人、八百屋や肉屋・魚屋などの売る人、食事を調理する人などいろいろな人の手がかかっています。心をこめて「いただきます」「ごちそうさま」をして食べましょう。



		3月の献立		午前おやつ	午後おやつ			
1	日	休日						
2	月	白菜シチュー	ナゲット	もやしツナ和え	バナナ	お菓子	お菓子	
3	火	鶏肉マーメレード煮	ひとロスパ	ほうれん草かぼちゃ和え		お菓子	麦餅風ケーキ	
4	水	赤魚みそ焼き	もやしひき肉炒め	小松菜ごま和え		お菓子	ココア蒸しパン	
5	木	すきやき風煮	ギョーザ	中華春雨サラダ	キウイ	さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
6	金	照り焼きチキン	ひじき煮	マカロニサラダ			お菓子	バタースティック
7	土	さつま汁	アジフライ	ごぼうサラダ	パイン缶	チーズ納豆	ヨーグルト	お菓子
8	日	休日						
9	月	焼き魚(さば)	きんぴらごぼう	春雨マヨサラダ			お菓子	お菓子
10	火	ハムカツ	子和え	フロccoliー	おかか和え		お菓子	カルピスゼリー
11	水	肉豆腐	ほうれん草ツナ和え	トマト	バナナ		ヨーグルト	お菓子
12	木	お誕生会	キンパ	カラフルあられフライ	フロccoliー	オレンジ	...	カレーパン
13	金	煮込みハンバーグ	和風ひとロスパ	フロccoliー	みかん缶		お菓子	フルーツポンチ
14	土	かに玉スープ	エビしょうまい	もやしささみ和え	キウイ	のりたま	ヨーグルト	お菓子
15	日	休日						
16	月	はんぺん納豆フライ	ほうれん草とひじきのサラダ	トマト			お菓子	お菓子
17	火	タラマヨ焼き	春雨ひき肉炒め	ポテトサラダ			お菓子	豆腐ドーナツ
18	水	いも汁	ウインナー	もやし中華和え	バナナ	さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
19	木	おからボール	かぼちゃ甘煮	小松菜ツナ和え			お菓子	野菜ホットケーキ
20	金	祝日・春分の日						
21	土	豚汁	ナゲット	中華春雨サラダ	パイン缶	さけふりかけ	お菓子	お菓子
22	日	休日						
23	月	小松菜しょうまい	もやしたらこ炒め	フロccoliー	サラダ		お菓子	スイートポテト
24	火	カレーパン粉焼き	だし巻き卵	ほうれん草なめたけ和え			ヨーグルト	お菓子
25	水	せんべい汁	肉しょうまい	もやしツナ和え	バナナ	おかかふりかけ	お菓子	お菓子
26	木	ポークカレー	エビフライ	スパゲティサラダ	パイン缶		ヨーグルト	お菓子
27	金	野菜肉巻き	おから炒め	トマトサラダ			お菓子	ツナマヨトースト
28	土	親子煮	いか野菜カツ	マカロニサラダ	キウイ	さけふりかけ	ヨーグルト	お菓子
29	日	休日						
30	月	れんこん鶏つくね	ひじき煮	キャベツツナサラダ			お菓子	ココアスコーン
31	火	白身魚フライ(タルタルソース)	きんぴらごぼう	小松菜サラダ			ヨーグルト	お菓子

《おなかの調子を整える食物繊維》

近年、子どもの3人に1人が便秘状態、便秘予備軍と言われていています。「毎日快便」のために、食物繊維を含んだ食事を心がけましょう。

不溶性食物繊維を多く含む食品
・便のかさを増す
・腸の蠕動を促す



水溶性食物繊維を多く含む食品
・便をやわらかくする
・便の滑りをよくする



水溶性・不溶性
食物繊維の両方を多く含む食品

☆いつもの食事にひと工夫!

サラダや和え物にフラス
野菜サラダにわかめをフラスしたり、お浸しにきのこを加えるなどで食物繊維の摂取量を増やしましょう。

もう一品に悩んだら
1日1回は豆や大豆製品を食べましょう。冷奴、納豆、おからなどは小鉢1品分でも食物繊維アツにつながります。



ごはんにフラス
ごはんを玄米や麦、雑穀を混ぜると食物繊維アツにつながります。毎日のごはんにフラスすると効果抜群です。

汁物にフラス
具たくさんすることで汁の塩分の過剰摂取を防ぐと同時に食物繊維がアツします。

※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。