



1年間の食生活のふり返り



令和7年3月 幼稚園給食献立表

清須市学校給食センター

日	曜	献立名		血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品
3	月	ごはん	ちらし寿司	牛乳 かに風味かまぼこ	米	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう
			いわし梅煮	いわし梅煮 豆腐		干しいたけ とうもろこし きゅうり だいこん
		牛乳	すまし汁	かまぼこ		えのきたけ みつば
4	火	米粉入りパン	焼きそば	牛乳 豚肉 かまぼこ	米粉入りパン	にんじん キャベツ いちご みかん バイン
			鶏肉の照り焼き	青のり 鶏肉	焼きそばめん さとう	黄桃
		牛乳	フルーツゼリー和え		サラダ油 ゼリー	
5	水	ごはん	ごぼう入りつくね	牛乳 ごぼう入りつくね	米 じゃがいも	にんじん とうもろこし ねぎ はくさい もやし
			どさんこ汁	豚肉 豆腐 みそ	さとう	ほうれんそう
		牛乳	お浸し			
6	木	ごはん	カレーライス	牛乳 豚肉	米 じゃがいも	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり
			ボイルウインナー	ボックスキンレスフランク	米粉カレールー	キャベツ
		牛乳	グリーンサラダ		ドレッシング	
7	金	ごはん	ささみカツ	牛乳 豆腐 油揚げ	米 揚げ油	広島菜 京菜 大根葉 にんじん だいこん
		菜めし	けんちん汁	ポテトとお米のささみカツ	さといも	ごぼう ねぎ はくさい きゅうり もやし 赤しそ粉
		牛乳	ゆかり和え ミニゼリー洋梨		ゼリー	洋梨
10	月	ごはん	中華飯	牛乳 豚肉 かまぼこ	米 ごま油	たけのこ キャベツ にんじん もやし 干しいたけ
			春雨スープ	鶏肉 豆乳	かたくり粉	しょうが にんにく だいこん たまねぎ にら
		牛乳	豆乳杏仁フルーツ		はるさめ ゼリー	とうもろこし みかん バイン 黄桃
12	水	ごはん	コロツケ	牛乳 豚肉 豆腐	米 ポテトコロツケ	だいこん にんじん ごぼう ねぎ はくさい
			豚肉と根菜のみそ汁	油揚げ みそ	揚げ油 さとう	ほうれんそう
		牛乳	ツナ和え	まぐろフレーク		
13	木	ごはん	ハンバーグケチャップソース	牛乳 ハンバーグ	米 さとう	たまねぎ にんじん とうもろこし パセリ
			コーンスープ	ベーコン	米粉ホワイトルー	ブロッコリー キャベツ きゅうり 赤ピーマン
		牛乳	イタリアンサラダ		ドレッシング	
14	金	ごはん	豚肉のしょうが炒め	牛乳 豚肉 豆腐	米 さとう	しょうが たまねぎ いんげん だいこん えのきたけ
			合わせみそ汁	油揚げ わかめ	かたくり粉	ねぎ はくさい もやし こまつな にんじん
		牛乳	おかか和え	みそ かつお節		
17	月	ごはん	たら紅白焼き	牛乳 たら紅白漬け	米	だいこん にんじん たけのこ 干しいたけ
			沢煮わん	豚肉 油揚げ		みつば キャベツ もやし ほうれんそう 広島菜
		牛乳	青菜和え			京菜 大根葉
19	水	ごはん	ハムカツ	牛乳 わかめ	米 揚げ油	はくさい にんじん ねぎ こまつな キャベツ
		わかめごはん	のっぺい汁	ポロニアカツ	さといも ゼリー	もやし しその実 もも
		牛乳	しそひじき和え ミニゼリーもも	豆腐 ひじき	かたくり粉	
21	金	ハニーロール	ツナサンド	牛乳 まぐろフレーク	ハニーロール さとう	キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん パセリ
			ミネストローネスープ	鶏肉 大豆	ノンエッグマヨネーズ	トマト ブロッコリー とうもろこし
		牛乳	ポテトソテー	ウインナー	じゃがいも サラダ油	

※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

今年度もおわりに近づきました。4月に比べて、さまざまなことができるようになったのではないのでしょうか。どのようなことができるようになったのか、お子さんと一緒にふり返ってみましょう。

ふり返りシート

① 食事の前にきれいに手を洗った

② よく噛んで食べた

③ 嫌いなものにも挑戦した

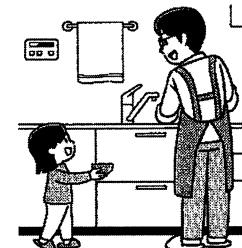
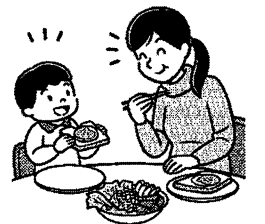
④ 残さずに食べた

⑤ お手伝いをした

⑥ スプーンやはしを上手に使えた

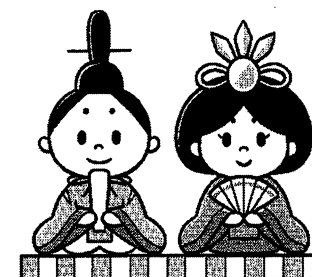
何個できたかな？

0～1個・・・もうすこしががんばろう
2～4個・・・がんばりました
5～6個・・・よくがんばりました



できるようになったことはその調子で続けていきましょう。
できていなかったことは、少しずつ取り組みできるようにしていきましょう。

3月3日はひな祭り



ひな祭りは、桃の花が咲く季節であることから、「桃の節句」とも呼ばれています。ひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。また、ひなあられは野外で神様を祭るときの保存食して作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す、桃色、緑色、黄色、白色の4色が元々の色だったようです。