

# 令和7年度 子苑第一幼稚園 3月献立HP



月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
3月2日	3月3日	3月4日	3月5日	3月6日
お別れ遠足	ちらしずし、ホタテフライ、ひじきのごもくに、ほうれんそうのおひたし、すましじる、あおりんごゼリー	にしよくどん、シューマイ、マカロニサラダ、こまつなのごまあえ(ツナ)、みそしる、ヨーグルト	ごはん、あいろみざかなフライ、ちくぜんに、たまごサラダ、ワントンスープ、パインかん	ロールパン、スパゲティナポリタン、チーズオムレツ、グリーンサラダ、コンソメスープ、ぎゅうにゅう、オレンジ
	米、鶏肉、しらす干し、にんじん、絹さや、干しいたけ、錦糸卵、刻み海苔、すし酢、／ホタテフライ、油、／鶏コマ、長ひじき、にんじん、油揚げ、大豆水煮、枝豆、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／ほうれん草、ごま、かつお節、しょうゆ、／木綿豆腐、えのきたけ、わかめ、ねぎ、和風だしの素、しょうゆ、／りんごゼリー、	米、鶏ひき肉、錦糸卵、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／ポークシューマイ、／マカロニ、ハム、きゅうり、マヨネーズ、／こまつな、にんじん、ツナ、しょうゆ、砂糖、ごま、／だいこん、たまねぎ、油揚げ、焼ふ、和風だしの素、赤みそ、／ヨーグルト、	米、／白身魚フライ、油、／鶏コマ、れんこん、乱切りごぼう、にんじん、たけのこ(ゆで)、しょうゆ、砂糖、／卵、きゅうり、ハム、マヨネーズ、／鶏ひき肉、ねぎ、はくさい、かまぼこ、ワントンの皮、中華味、／パイン缶、	ロールパン、／スパゲティ、ベーコン、たまねぎ、ピーマン、ナポリタンソース、ケチャップ、油、／チーズオムレツ、／キャベツ、きゅうり、ブロッコリー、胡麻ドレッシング、／たまねぎ、にんじん、はくさい、コーン缶、コンソメ、／牛乳、／オレンジ、
3月9日	3月10日	3月11日	3月12日	3月13日
ごはん、おでん、メンチカツ、ひじきのサラダ、ももゼリー	ぶたどん、ちくわのいそべあげ、カニカマサラダ、みそしる、ローリー	くろばん、カレーうどん、ミートボール、だいこんサラダ、ミニゼリー、ぎゅうにゅう	ごはん、からあげ、きんぴらごぼう、はなやさいのあえもの、とうふのみそしる(さといも・ねぎ)、バナナ	ゆかりごはん、ホキのたつたあげ、にくじゃが、ツナサラダ、わかめスープ、プリン
米、／鶏コマ、だいこん、にんじん、里芋、ちくわ、厚揚げ、角切り昆布、／メンチカツ、／華ひじき、ツナ、コーン缶、マヨネーズ、しょうゆ、砂糖、すりごま、／もものゼリー、	米、豚肉、たまねぎ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、／ちくわ、小麦粉、あおのり、油、／カニカマ、キャベツ、きゅうり、胡麻ドレッシング、／こまつな、はくさい、えのきたけ、油揚げ、赤みそ、和風だしの素、／ローリー、	黒パン、／干しうどん、豚肉、たまねぎ、にんじん、油揚げ、カレールウ フレーク、／ミートボール、／だいこん、きゅうり、かつお節、和風ドレッシング、／ミニゼリー、／牛乳、	米、／鶏もも肉、から揚げ粉、油、／鶏ひき肉、千切り牛蒡、にんじん、しょうゆ、和風だしの素、砂糖、／ブロッコリー、カリフラワー、コーンクリームドレッシング、／木綿豆腐、さといも、ねぎ、カットわかめ、かつお・昆布だし汁、米みそ(淡色辛みそ)、／バナナ、	米、ゆかり粉、／ほきの竜田揚げ、油、／豚肉、じゃがいも、たまねぎ、糸蒟蒻、和風だしの素、しょうゆ、砂糖、／ツナ、キャベツ、きゅうり、マヨネーズ、／わかめ(乾)、コーン缶、ごま、和風だしの素、しょうゆ、／プリン、
3月16日	3月17日	<div style="text-align: center;"> <p>1年間、給食を提供させていただきありがとうございました。</p> <p>栄養・安全そして、メニューやの工夫や新しい味の追求など、調理員一同頑張ってきました。</p> <p>来年度も園児たちの「全部食べたよ！」の声を励みに『子苑の味』の提供に努めてまいります。</p> <p>(佐々木・和田・飯沼・小森)</p> </div>     		
ごはん、あんかけどうふハンバーグ、マカロニあべかわ、ポテトサラダ、とんじる、オレンジ	カツカレー、チーズ、ブロッコリーのチキンサラダ、フルーツポンチ			
米、／豆腐野菜ハンバーグ、たまねぎ、えのきたけ、しょうゆ、砂糖、片栗粉、／マカロニ、きな粉、砂糖、／じゃがいも、きゅうり、ハム(細切り)、マヨネーズ、／豚肉、だいこん、にんじん、ごぼう、里芋、糸蒟蒻、ねぎ、かつお・昆布だし汁、／オレンジ、	米、豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、カレールウ フレーク、豚カツ、／チーズ、／鶏ささ身、酒、ブロッコリー、にんじん、コーン缶、和風ドレッシング、／アレンジアイスゼリー巨峰、アレンジアイスゼリー りんご、フルーツカクテル缶、			

## 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。



★ 五つの素晴らしい影響  
共食が子どもにも与える

影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに?」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しく食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。