



らいおん組さんは保育園の給食を食べる最後の月になりました。
毎年3月はらいおん組さんの希望を献立に取り入れています。
楽しみにしててください♪



●五感で楽しむ食事●

幼児期は感覚の形成に大切な時期です。
食を通して豊かな感覚を育み、

▲ 見て楽しもう

「どんな発見があるのかな？」
一緒にじっくり観察しましょう



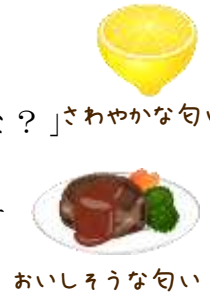
▲ 聞いて楽しもう

「どんな音がするのか？」
食事にはたくさんの音であふれています



▲ 匂いを楽しもう

「どんな匂いがするのか？」さわやかな匂い
匂いをかぐことで
色々な想像につながります



▲ 触ってみよう

「どんな感触なのかな？」
実際に触ってみて表面の感触や
硬さなどを確かめてみましょう



▲ 味わって食べよう

「どんな味がするのか？」
舌で味わいながら
食べましょう



●お手伝いをしましょう●

食事の大事さや楽しさは毎日の生活の中で伝えましょう。
子どものお手伝いは「作る・食べる・片づける」を体験して学ぶ良い機会



一緒に作る
テーブルを拭



食器を運ぶ
配膳する

食 べ



食器をさげる
食器を拭く



3月のこんだて表

※青字・・・らいおん組さん希望の献立

※材料の都合により献立を変更することがあります

日	曜日	10時のおやつ 3歳未満児	副食献立名	3時のおやつ ()は3歳未満児	3歳未満児 12材 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)	3歳以上児 13材 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
1	金	ほうじ茶 ハイハイ	五目すし・ほうれん草浸し・いちご・すまし汁	麦茶・さくらもち ひなあられ	389 11.31 5.11	416 13.39 6.31
2	土		チャーハン・わかめスープ	野菜ジュース パン	229 6.07 3.36	287 7.62 4.2
3	日					
4	月	番茶 たまごボーロ	一口カツ・きざみこんぶ炒め煮・キャベツ・ミニトマト えのきのみそ汁	牛乳・ジャムサンド (食パン)	543 18.47 16.45	628 22.94 20.37
5	火	ほうじ茶 りんご	さばのみそ煮・春雨と大根の中華炒め わかめともやしのサラダ・かき玉汁	麦茶 肉まん	439 17.24 11.52	512 21.43 14.35
6	水	番茶 チーズかまぼこ	揚げ豆腐のそぼろあんかけ・小魚三色煮 じゃがいものシャキシャキナムル・もやしのみそ汁	カルピス 白玉クッキー	525 16.4 19.14	647 18.77 23.37
7	木	ほうじ茶 にんじんスティック	干草焼き・マカロニサラダ・たくあん・キャベツのみそ汁	麦茶 ポテトフライ	340 12.69 13.28	426 15.84 16.57
8	金	番茶 ウエハース	揚げ餃子・切干大根煮付け・パンサンスー・なめこのみそ汁	牛乳 手作りクッキー	602 13.75 23.21	659 16.25 25.18
9	土		ツナドリア・野菜スープ	野菜ジュース パン	397 12.47 12.9	493 15.6 16.14
10	日					
11	月	ほうじ茶 ハイハイ	鮭のコーンマヨネーズ・かぼちゃ煮付け ほうれん草のナムル・玉葱のみそ汁	麦茶・ラスク (ロールパン)	531 16.78 16.42	591 20.23 20.45
12	火	番茶 バナナ	油淋鶏・野菜ソテー・かぶの塩もみ・豆腐のみそ汁	牛乳・チーズ団子 (きなこおにぎり)	565 22.15 18.22	667 27.16 22.66
13	水	ほうじ茶 チーズ	カレーライス・コーンサラダ・ゆで卵・福神漬け・麦茶	麦茶・豆腐ドーナツ (ホットケーキ)	495 14.59 20.94	581 15.5 23.08
14	木	番茶 ウエハース	野菜入りつくね・うすら豆甘煮・もやしの中華風 わかめのみそ汁	牛乳 バナナマフィン	590 17.21 18.41	650 20.54 19.17
15	金		お別れ遠足(おべんとうの日)			
16	土		和風スパゲッティ・たまごスープ	麦茶 おにぎり	430 13.09 6.98	541 16.37 8.76
17	日					
18	月	ほうじ茶 たまごボーロ	豚丼・ドレッシング漬け・春雨スープ	牛乳 おふのきな粉ラスク	351 9.71 8.16	389 11.97 10
19	火	ほうじ茶 りんご	ちくわのチーズフライ・ひじき煮付け・キャベツ ミニトマト・玉葱のみそ汁	牛乳 人参の蒸しパン	475 14.86 15.83	552 18.43 19.74
20	水	番茶 チーズかまぼこ	さわらの西京焼き・大根のそぼろ煮・酢の物・にら卵スープ	麦茶 フルーツ白玉	400 16.68 8.23	488 19.16 9.76
21	木		春分の日			
22	金	ほうじ茶 ハイハイ	ハンバーガー・ポテトフライ・ブロッコリー マカロニ野菜スープ	麦茶 おにぎり	702 21.87 19.33	810 26.54 24.11
23	土		卒園式			
24	日					
25	月	番茶 ウエハース	かじきの竜田揚げ・筑前煮・昆布佃煮・なめこのみそ汁	牛乳 コーンフレーク	486 18.55 14.97	517 22.23 14.85
26	火	ほうじ茶 にんじんスティック	鶏肉のオニオントマト・チンゲン菜ソテー・かみかみあえ もやしのみそ汁	麦茶 手作りおこし	322 12.97 8.4	403 16.19 10.49
27	水	番茶 チーズ	麻婆豆腐・中華サラダ・粉ふきいも・わかめスープ	牛乳・みそぼん (白パン)	481 21.8 17.79	558 24.55 19.11
28	木	ほうじ茶 バナナ	かに玉・五目豆・小女子の佃煮・玉葱のみそ汁	麦茶 せんべい	537 18.95 15.57	630 23.17 19.37
29	金	番茶 たまごボーロ	コロック・五目きんぴら・キャベツ・ミニトマト えのきのみそ汁	麦茶 ビスケット	446 12.97 10.71	510 16.04 13.17
30	土		新年度準備			
31	日					

