



# こんだて

	あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま	その他調味料	主食	
	からだをつくる 	からだの調子をととのえる 	エネルギーのもとになる 			
1 水	ミートソーススパゲティ・カラフルサラダ・ティズニーチーズ	豚肉・チーズ	玉ねぎ・人参・トマト缶・パセリ・ブロッコリー・コーン	砂糖・じゃがいも	塩・コンソメ・ケチャップ・マヨネーズ	スパゲティ
2 木	サバの塩焼き・きざみ昆布の炒り煮・みそ汁・果物	サバ・刻み昆布・さつま揚げ・油揚げ・みそ	人参・干しいたけ・大根・えのきだけ・果物	油・こんにゃく・砂糖	塩・しょうゆ・みりん・だし汁	ごはん
3 金	【ひなまつり献立】 唐揚げ・ほうれん草のごま和え・お吸い物・ひなまつりゼリー	鶏肉・豆腐・かまぼこ・わかめ・豆乳	しょうが・ほうれん草・人参・もやし・えのきだけ・ゼリー・りんご果汁・もも果汁	砂糖・油・小麦粉・ごま・花魁	塩・しょうゆ・だし汁	ごはん
6 月	白身フライ・コーン入りおひたし・豚汁・果物	タラ・豚肉・豆腐・みそ・油揚げ	たけのこ・人参・ほうれん草・コーン・もやし・大根・長ねぎ・果物	パン粉・小麦粉・油・砂糖・タルタルソース・じゃがいも	塩・しょうゆ・だし汁	たけのこごはん
7 火	クリームシチュー・ブロッコリーサラダ・果物	鶏肉・牛乳	人参・玉ねぎ・コーン・グリーンピース・ブロッコリー・キャベツ・きゅうり・果物	じゃがいも・油	ホワイトルウ・シチューミックス・酢・塩・マヨネーズ	パン
8 水	【3月生まれ誕生会】 肉団子・唐揚げ・ツナサラダ・コーンスープ・ゼリー	鶏肉・豚肉・ツナ	ブロッコリー・キャベツ・にんじん・コーン・クリームコーン・コーン・玉ねぎ・れんこん・ごぼう・ねぎ・みかん缶・しょうが・にんにく	パン粉・片栗粉・砂糖・油・小麦粉・ゼリー	しょうゆ・酒・塩	なめしごはん
9 木	手作りのお弁当と水筒のご準備をお願いします ＜お弁当デー＞					
10 金	【食育の日】 魚の香草焼き・ブロッコリーとキャベツのおかか和え・とう菜のみそ汁・果物	赤魚・かつお節・油揚げ・みそ	パセリ・ブロッコリー・キャベツ・とう菜・果物	パン粉・オリーブオイル・じゃがいも	塩・カレー粉・しょうゆ・だし汁	ごはん
13 月	鶏のみそ漬け焼き・野菜のごまがらめ・なめこ汁・果物	鶏肉・みそ・豆腐・わかめ	キャベツ・きゅうり・人参・なめこ・小松菜・果物	砂糖・ごま・ごま油	酒・みりん・しょうゆ・酢・だし汁	ごはん
14 火	【給食最終日】 カレー・ツナサラダ・牛乳・クリームコンフェ	豚肉・ツナ缶・牛乳・卵	玉ねぎ・人参・きゅうり・キャベツ・コーン	じゃがいも・油・小麦粉・マーガリン・砂糖	カレールウ・ケチャップ・しょうゆ・ソース・酒・塩・酢	ごはん
15 水	＜特別給食＞					
16 木	＜午前保育のため、給食はありません。＞					
17 金	＜修了式＞					
20 月	✿ 春休み ✿					
22 水	✿ 春休み ✿					
23 木	✿ 春休み ✿					
24 金	✿ 春休み ✿					
27 月	✿ 春休み ✿					
28 火	✿ 春休み ✿					
29 水	✿ 春休み ✿					
30 木	✿ 春休み ✿					
31 金	✿ 春休み ✿					
☆	＜3月16日 午前保育 プチアリス給食希望者のみ＞ ミートボール・野菜サラダ・みそ汁・果物	鶏肉・卵・油揚げ・わかめ・豆腐・みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・コーン・きゅうり・果物	パン粉・砂糖・油	しょうゆ・塩・酢・だし汁	ごはん
※	＜3月17日 修了式 プチアリス利用の年中・少組の皆様はお弁当持参となりますので、ご協力よろしくお願いいたします。＞					

フォーク

スプーン

フォーク

スプーン

☆

※

\* 献立内容を変更する場合があります。\* 調味料のマヨネーズは、原材料に鶏卵の入っていない製品を使用しています。  
\* スプーンマークの日はスプーンを持たせてください。 \* フォークマークの日はフォークを持たせてください。

令和4年度

# 給食だより

『楽しく食べる子どもに』

「楽しく食べる子どもに」は、国の「保育所における食育に関する指針」のタイトルになっている言葉です。  
この指針では、食育の目標として、5つをかかげています。

- ① お腹がすくリズムのもてる子ども
- ② 食べたいもの、好きなものが増える子ども
- ③ 一緒に食べたい人がいる子ども
- ④ 食事づくり、準備にかかわる子ども
- ⑤ 食べものを話題にする子ども



各園では、毎日の給食提供のほか、様々な食育活動を実施しています。

## ～ 食事づくり・準備に関わる子どもに～

食に関する様々な体験を通して、子どもたちは、食べ物や食事への興味を高めます。食事の準備や簡単な調理など、子どもにできる「お手伝い」をお願いしてみませんか？  
大人がサポートしながら、食事作りの楽しさを伝え、「それでいいよ」「じゃあだね」と自信を持たせる言葉をかけて、できることを増やしていきましょう。また、「お手伝いしてくれて助かったよ」「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えましょう。

### 例えばこんなお手伝い

食器を運ぶ  
食器をふく  
テーブルをふく  
皿を並べる



一緒に買い物に行く  
野菜を洗う  
野菜をちぎる  
混ぜる・あえる  
盛り付ける



新潟市で食について学ぼう！

『食育・花育センター』  
『アグリパーク』



毎月、「食育の日」として、旬や地域の食材をとり入れて、食育を意識した給食を提供しています。

食に関する施設が充実している新潟市。食や花について楽しみながら学ぶことが



▶ 最新の情報はホームページとSNSでチェック！

できる『食育・花育センター』や、農作物の収穫・家畜の乳しぼりやえさやり等の農業体験ができる『アグリパーク』があります。  
ホームページや公式SNSで情報を発信しているので、チェックしてみてくださいね♪

