

2025



3月

給食だより

寒かった冬がようやく過ぎ、春はもうそこまでやっています。1年間の思い出を胸に新しい環境へと羽ばたく季節です。園の食事を通して、初めは苦手だったものも少しずつ食べられるように成長したのではないのでしょうか？"食べられる自信"を持って1つずつ進級し、新しい環境でも頑張れますように。もうすぐやってくる進学・進級の季節を元気に迎えてくださいね。



お箸の使い方

★ お箸はいつから？

手指の動きが十分に発達していない時期に持ち始めると、間違った持ち方になってしまい、それが直りにくくなることもあります。まずは、手指の発達をチェック！「早く与える」＝「早く覚える」とは限りません。遊びを通じた準備段階を大切にしましょう。

お箸スタートチェック

スプーン・フォークは、上からつかむのではなく、鉛筆と同じ持ち方で持つことができますか？

小さなものを、親指と人差し指でつまんで遊ぶことができますか？

泥団子作り、はさみなど、手先だけでなく手首を使う動作を伴う遊びは出来ていますか？

お箸の正しい持ち方

- 箸は親指と人差し指、中指の3本で軽く持つ
- 親指は人差し指の爪の横にあてる



★ おもちゃあそびでお箸の練習

お箸を使うためには、手指が発達しているかどうか大切なポイントです。おもちゃなどの遊びを通じて、お箸を使うために必要な手指の能力を鍛えましょう。

3月11日(火)のおやつは チーズ饅頭です。



宮崎県で古くから愛されているお菓子、チーズ饅頭！「饅頭」といっても、クッキーのような食感の生地に、あんこではなくクリームチーズが包まれた洋菓子に近いお菓子です。宮崎県の銘菓です。



ごそつえんおめでとうございます。いちねんせいになっても、きゅうしょくをいっぱい食べて、おべんきょうにスポーツにがんばってくださいね。

3月 献立表

※フルーツは、りんご、バナナ、オレンジ、いちごの中からの使用となります。

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3/31	【1年間の食事を振り返ってみよう!】 できていたら、○をつけてみましょう。 () 食事の前の手洗いをきちんとできた () 好き嫌いをなく、全部食べられた () お椀や皿、はしを正しい位置に並べて食べる事ができた () 皿を重ね、はしやスプーンの向きをそろえて、後片づけができた				1
献立	お弁当日	*紙面の関係上 31日を左上に 表示しています。 ご注意ください。				卒園式
おやつ	チーズタルト 牛乳					クッキー 野菜ジュース
日	3★ひな祭りメニュー	4	5	6	7	8
献立	ちらし寿司 鶏肉の照焼き 菜の花和え 花麩のすまし汁 トマト	ごはん 柳川風煮 キャベツの和え物 お麩の味噌汁 トマト	ロールパン かぶのシチュー ブロッコリーのごま香り フルーツ	ごはん 白身魚のおろし煮 大豆の五目煮 仙台味噌の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉じゃが ひじきサラダ 白菜の味噌汁 トマト	中華丼 春雨スープ フルーツ
おやつ	ひなロール/いちごロール カルピス	ピザ風蒸しパン 牛乳	シフォンケーキ 牛乳	手作りプリン	レーズンケーキ 牛乳	マヨネーズパン 牛乳
日	10	11★まごわさしいデー	12	13	14★お誕生会	15
献立	豆腐ブレッド ビーフシチュー ブロッコリーサラダ フルーツ	さつま芋ごはん 白身魚のサクサク揚げ ひじきのさっぱり和え 豆腐の味噌汁 フルーツ	ごはん 肉野菜炒め 大学かぼちゃ 小松菜のすまし汁 トマト	ごはん 麻婆豆腐 もやし中華和え ほうれん草のスープ トマト	彩りピラフ 和風ハンバーグ コールスローサラダ ミネストローネ フルーツ	あんかけうどん ほうれん草のお浸し フルーツ
おやつ	たい焼き お茶	チーズ饅頭 牛乳	ぶどうゼリー せんべい	りんごのバターケーキ 牛乳	春色フルーツサンド 牛乳	わかめおにぎり 野菜ジュース
日	17	18	19	20	21★ハーモニーデー	22
献立	ごはん さばの竜田揚げ 高野豆腐煮 玉ねぎの味噌汁 フルーツ	ごはん 鶏肉の唐揚げ さやえんどうの春色炒め 若竹汁 トマト	カレーライス スパゲティサラダ フルーツ ゼリー	春分の日	ごはん チキンバルミジャーノ マカロニサラダ ほうれん草のスープ フルーツ	そぼろ丼 きゅうりの酢の物 フルーツ
おやつ	アメリカンドッグ 牛乳	チーズポテト 牛乳	きな粉パン 牛乳		さつま芋のケーキ 牛乳	メロンパン 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
献立	ごはん 鶏肉のごま焼き 小松菜の磯和え えのきの味噌汁 トマト	ごはん 三陸産わかめの豆腐カツ 春雨サラダ 春キャベツのスープ フルーツ	ごはん 白身魚の野菜あんかけ もやしのごま酢和え 中華スープ フルーツ	ごはん 鶏肉と根菜の煮物 ほうれん草とコーンの炒め物 もやしの味噌汁 トマト	ごはん ポークチャップ わかめとじゃこのサラダ 小松菜のスープ トマト	焼きそば 具だくさん味噌汁 フルーツ
おやつ	えびせん お茶	マーメレード蒸しパン 牛乳	焼き芋 お茶	ココアトースト 牛乳	フルーツポンチ	若菜おにぎり 野菜ジュース

はな組(完了期)・つぼみ組・もも組(1・2歳児)

曜日	月	火	水	木	金	土
日	3/31	*紙面の関係上、31日を左上に 表示しています。ご注意ください。				1
おやつ	ウエハース 牛乳					ビスケット 牛乳
日	3	4	5	6	7	8
おやつ	クラッカー 牛乳	ちりめん お茶	コーンフレーク 牛乳	白桃缶	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳
日	10	11	12	13	14	15
おやつ	せんべい 牛乳	クッキー 牛乳	パン りんごジュース	ビスケット 牛乳	チーズ お茶	ビスコ 牛乳
日	17	18	19	20	21	22
おやつ	人参スティック お茶	ウエハース 牛乳	クラッカー 牛乳	春分の日	みかん缶	ビスケット 牛乳
日	24	25	26	27	28	29
おやつ	ちりめん お茶	黄桃缶	ビスコ 牛乳	クッキー 牛乳	チーズ お茶	せんべい 牛乳