



3 月 こんだてひょう



2023年度 光幼稚園

月	火	水	木	金
※ひよこ・りす・うさぎ組には、 午前のおやつもつきます。 ※上段が午前おやつ、下段が午後おやつです。				1 ひな祭りこんだて ちらし寿司 鮭の西京焼き あすっこのお浸し 小花麩すまし汁 ゼリー・牛乳 ふかし芋 ジャムトースト
4	5	6		7
ごはん 鶏肉のマーメレード焼き キャベツのごま酢和え 大根のみそ汁 牛乳 するめ 焼きごもち	ミートスパゲッティー たこさんウインナー かぼちゃのおからサラダ セロリスープ 果物・牛乳 ゆで野菜 鮭おにぎり	弁当の日 マカロニきな粉 ツナマヨピザ	ごはん 和風ミートローフ ごぼうのごま和え 春菊のすまし汁 果物・牛乳 蒸しかぼちゃ バタークッキー	ごはん カレイのムニエル ごまポテサラダ 具だくさんみそ汁 牛乳 お麩ラスク 黒糖蒸しパン
11	12	13	14	15
ごはん 豚肉のごまみそ焼き きゅうりとツナの酢の物 わかめと豆腐のすまし汁 果物・牛乳 魚肉ソーセージ かぼちゃパン	ごはん 鮭ときのこのグラタン 小松菜とレタスの梅じゃこ和え けんちん汁 牛乳 金時豆の煮物 フルーツポンチ	わかめうどん 鶏肉の照り焼き 菜の花のごま和え 果物 牛乳 蒸しパン さつまいものレモン煮	誕生月メニュー バーガーパン ハンバーグ 春キャベツとりんごのサラダ じゃが芋のスープ ミニケーキ・牛乳 クラッカーサンド 焼きおにぎり	ごはん たらの磯辺焼き あらめの炒め煮 根菜のみそ汁 牛乳 バナナ のりじゃこトースト
18	19	20	21	22
ごはん チキンカツ マセドアンサラダ コンソメスープ 牛乳 おしゃぶり昆布 いちご蒸しパン	卒園お祝いこんだて 赤飯 鯛の塩焼き 茶碗蒸し・紅白なます 手毬麩のすまし汁 果物・牛乳 カルシウムせんべい 桜餅	春分の日 豚丼 バンサンスープ ワンタンスープ 果物 牛乳 いりこ・クラッカー フレンチトースト	卒園式 カレーライス りっちゃんサラダ フルーツヨーグルト お茶 チーズ 五平餅	ごはん あじの磯辺焼き きんぴらごぼう 玉ねぎのみそ汁 牛乳 大根のおかか和え おからポンデケーキ
25	26	27	28	29
ごはん 豚肉の生姜焼き あすっこのごま和え さつまいものみそ汁 果物・牛乳 ビスケット カレーパンケーキ	板わかめごはん さわらのソテー 肉じゃが のっぺい汁 牛乳 きなこバナナ コーンフレーククッキー	希望保育	希望保育	希望保育



今年度もあとひと月で、卒園・進級を迎える時期になりました。
 1年間の様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさん
 の思い出を作ったことでしょう。
 4月に比べると給食を食べる量も増え、成長した子どもたちの姿
 を見ることができて私たちも嬉しく思っています。
 日々、心も体もたくましくなっていく子どもたちの姿を‘食‘を通し
 て関わられたことに感謝します。ありがとうございました。



**ナノハナを食べて
春を感じよう**

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園
 でも春に登場します。ナノハナはビタミン
 類や食物繊維が多いので、風邪予防や便
 秘予防に効果があります。大人にはほろ苦
 さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌
 で食べにくいようなので、マヨネーズで和
 えたり、肉といっしょに炒めたりすると食
 べやすくなります。黄色の花が可愛い
 ナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」
 の味として味わってみましょう。