



# 3 月 こんだてひょう



2025年度 光幼保園

月	火	水	木	金
2 ごはん 揚げレバーのケチャップ和え あらめの炒め煮 大根のみそ汁 牛乳 お麩ラスク ココアくずもち	3 ちらし寿司 鮭の西京焼き あすっこのごま和え お麩のすまし汁 三色ゼリー・牛乳 おしゃぶり昆布 ピザトースト	4 食パン 鶏肉のカレー焼き マカロニサラダ もやしのスープ 牛乳 バナナ きなこおはぎ	5 弁当の日  ふかし芋 いちごのマフィン	6 ごはん さばのごま照り焼き ほうれん草の磯香和え じゃが芋の豆乳みそ汁 牛乳 手作りパン コーンフレーククッキー
9 ごはん あじの磯辺焼き 納豆和え 豆腐のすまし汁 牛乳 クラッカーサンド さつまいもごまパン	10 マーボー丼 きゅうりとわかめの酢の物 五目みそ汁 果物 牛乳 乾パン バターラスク	11 食パン チキンカツ ごまポテサラダ 春雨スープ 牛乳 きな粉バナナ ゆかりおにぎり	12 ごはん 松風焼き 切り干し大根の酢の物 かぼちゃのみそ汁 牛乳 蒸しパン 金時豆の煮物	13 誕生月メニュー 焼きそば かぼちゃのコロコロサラダ わかめスープ ミニケーキ 牛乳 するめ・せんべい ツナマヨおにぎり
16 ごはん 豚肉のみそ焼き 春雨の酢の物 じゃが芋のすまし汁 牛乳 マカロニきな粉 和風ピザライス	17 卒園お祝いこんだて わかめごはん 鶏肉のから揚げ りっちゃんサラダ クリームシチュー フルーツポンチ・牛乳 カルシウムせんべい 焼き芋	18 ごはん カレイのムニエル 五目きんぴら 里芋のみそ汁 牛乳 りんご ホットケーキ	19 卒園式 カレーライス ひじきと大豆のサラダ ヨーグルト お茶 ビスケット きな粉揚げパン	20  春分の日
23 ごはん さばのみそ煮 菜の花のごま和え のっぺい汁 牛乳 チーズ マカロニナポリタン	24 親子丼 里芋の煮物 もやしのみそ汁 果物 牛乳 ふかし芋 ミルクシュガートースト	25 ごはん 鮭の香りみそ焼き わかめとカニカマの酢の物 大根のすまし汁 牛乳 みかん 黒糖蒸しパン	26 食パン 鶏肉の照り焼き フレンチサラダ ポテじゃこスープ 牛乳 いちごヨーグルト やみつきおにぎり	27 ごはん 豆腐ナゲット ほうれん草のコーン和え さつまいものみそ汁 牛乳 魚肉ソーセージ ジャムトースト
30 希望保育	31 希望保育	17日は「卒園お祝いこんだて」です。 青組の子どもたちが、相談して決めたメニューです。  わかめごはん・鶏肉のからあげ・りっちゃんサラダ・クリームシチュー・フルーツポンチ		※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。

## ★ 食事のマナーを身につけよう ★



みんなと楽しく食事をするためには、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」は、とても大切です。ご家庭でも年齢別のポイントを参考にしながら食事を楽しみましょう。

《0～1歳児》・大人の姿を見て真似ることが基本です。大人が「美味しい」と声に出して食べることが最も効果的です。小さい時から伝えていきましょう。

《2～3歳児》・自我がでてくる頃です。大人の言葉かけはもちろんですが、子どもに食事への関心をもたせることが大切です。食事の様子を見守り、そのうえで大切なマナーも伝えていきましょう。

《4～5歳児》・自分でできることが増えてきます。食事マナーを身につけるにはとても良い時期です。「箸の持ち方」や「座って食べる」、「落ち着いて食べる」など意識していきましょう。