

施設2モモ(一般)

2026年03月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前							
昼食		御飯、煮びたし風汁(こまつな・あげ)、田舎煮、さけの磯こま焼き、オレンジ	ひな祭り寿司、大豆煮汁(キャベツ・人参)、いちごバナナ	御飯、豆腐みそ汁(えのき)、さわらと白菜の信田煮、大根の甘酢漬、バナナ	御飯、野菜スープ(もやし・わかめ)、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋(青のり)、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、白身魚の焼きおろし煮、キャベツのおかか和え、みかん缶	
午後		ビスケット	雛祭り・ももいろ蒸しパン	かぼちゃかん	米粉蒸しパン・小豆	牛乳、おやつ・おさかなごはん	
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前							
昼食		だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁、ブロッコリーのごまあえ、オレンジ	御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、バナナ	御飯、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、さつまいものりんご煮	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、白身魚のごま揚げ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、パン缶	わかめ御飯、沢煮椀、鶏肉のみそ煮、ブロッコリーの玉ねぎドレッシング、もも缶	
午後		野菜クッキー	フライドポテト(冷凍)	ショコラケーキ	菜飯おにぎり	牛乳、キャロットゼリー	
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前							
昼食		ひじきごはん(ツナ)、春野菜のコーン鍋、バイクド里芋(青のり)、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・ねぎ)、さわらの蒸しみそ焼き、蒸し野菜(ブロッコリー・かぼちゃ)、みかん缶	御飯、わかめスープ(じゃがいも)、厚揚げの炒め物、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、パン缶	御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、揚げ鶏の五目和え、りんご		
午後		ドーナツ	おやつ・ピピンパ	凍り豆腐のきな粉トースト	野菜米粉蒸しパン		
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前							
昼食		御飯、コーンチャウダー(豆乳)、鶏ささみのにんじんだレッシング、りんご	御飯、みそ汁(こまつな・さつまいも)、かじきの甘辛焼き、切干大根のサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、ブロッコリーのごまあえ、みかん缶	御飯、みそ汁(だいこん・厚揚げ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、バナナ	御飯、みそ汁(もやし・コーン・えのき)、納豆ボール、キャベツとじゃこの酢あえ、りんご	
午後		ポーロ	焼きもろこしおにぎり	フライドポテト(冷凍)	野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、パイナップルゼリー	
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前							
昼食		豚丼、豆腐みそ汁(だいこん・あげ)、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、中華スープ(チンゲン菜・わかめ)、鶏むね肉のごまみそ焼き、キャベツのコーン煮、オレンジ				
午後		クッキー	野菜もち(こまつな)				

施設1さくら(一般)

2026年03月分の献立

	1(日)	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前		牛乳、野菜せんべい	ドーナツ	醤油せんべい	ポーロ	クッキー	塩せんべい
昼食		御飯、煮びたし風汁(こまつな・あげ)、田舎煮、さけの磯こま焼き、オレンジ	ひな祭り寿司、大豆煮汁(キャベツ・人参)、いちごバナナ	御飯、豆腐みそ汁(えのき)、さわらと白菜の信田煮、大根の甘酢漬、バナナ	御飯、野菜スープ(もやし・わかめ)、鶏肉のトマトソース煮、粉ふき芋(青のり)、りんご	御飯、みそ汁(さつまいも・ねぎ)、白身魚の焼きおろし煮、キャベツのおかか和え、みかん缶	豚丼、パン缶
午後		ビスケット	雛祭り・ももいろ蒸しパン	かぼちゃかん	米粉蒸しパン・小豆	牛乳、おやつ・おさかなごはん	牛乳、ビスケット
	8(日)	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前		牛乳、プチゼリー	塩せんべい	ビスケット	野菜クッキー	プチゼリー	ポーロ
昼食		だいこんのそぼろ丼、豆腐すまし汁、フロッコリーのこまあえ、オレンジ	御飯、みそ汁(こまつな・えのき)、さけのサラダ焼き、ひじきの煮物(にんじん)、バナナ	御飯、みそ汁(たまねぎ・わかめ)、凍り豆腐とひき肉の煮物、さつまいものりんご煮	御飯、みそ汁(キャベツ・あげ)、白身魚のこま揚げ、かぼちゃサラダ(おから・干しぶどう)、パン缶	わかめ御飯、沢煮椀、鶏肉のみそ煮、フロッコリーの玉ねぎドレッシング、もも缶	ビーフン五目、りんご
午後		野菜クッキー	フライドポテト(冷凍)	ショコラケーキ	菜飯おにぎり	牛乳、キャロットゼリー	牛乳、おにぎり
	15(日)	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前		牛乳、醤油せんべい	クッキー	野菜せんべい	ドーナツ		醤油せんべい
昼食		ひじきごはん(ツナ)、春野菜のコーン鍋、バイクド里芋(青のり)、バナナ	御飯、すまし汁(だいこん・ねぎ)、さわらの蒸し焼き、蒸し野菜(フロッコリー・かぼちゃ)、みかん缶	御飯、わかめスープ(じゃがいも)、厚揚げの炒め物、小松菜のしらすサラダ(キャベツ)、パン缶	御飯、みそ汁(はくさい・えのき)、揚げ鶏の五目和え、りんご		中華丼(はくさい)、もも缶
午後		ドーナツ	おやつ・ビビンバ	凍り豆腐のきな粉トースト	野菜米粉蒸しパン		牛乳、野菜クッキー
	22(日)	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前		牛乳、ビスケット	塩せんべい	プチゼリー	ビスケット	クッキー	プチゼリー
昼食		御飯、コーンチャウダー(豆乳)、鶏ささみのにんじんだレッシング、りんご	御飯、みそ汁(こまつな・さつまいも)、かじきの甘辛焼き、切干大根のサラダ、オレンジ	御飯、みそ汁(かぼちゃ・わかめ)、揚げ豆腐の和風あんかけ、フロッコリーのこまあえ、みかん缶	御飯、みそ汁(だいこん・厚揚げ)、白身魚の煮つけ、じゃが芋炒め、バナナ	御飯、みそ汁(もやし・コーン・えのき)、納豆ボール、キャベツとじゃこの酢あえ、りんご	豆腐丼(カレー風味)、オレンジ
午後		ポーロ	焼きもろこしおにぎり	フライドポテト(冷凍)	野菜もち(かぼちゃ)	牛乳、パイナップルゼリー	牛乳、塩せんべい
	29(日)	30(月)	31(火)				
午前		牛乳、野菜せんべい	ドーナツ				
昼食		豚丼、豆腐みそ汁(だいこん・あげ)、きゅうりの酢の物(みかん)	御飯、中華スープ(チンゲン菜・わかめ)、鶏むね肉のごまみそ焼き、キャベツのコーン煮、オレンジ				
午後		クッキー	野菜もち(こまつな)				

## 食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食(きょうしょく)」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも、友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を、最も大切な食育の時間と位置づけています。

### ★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

影響	メリット
豊かなコミュニケーション能力	食事中の「これ、なあに？」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも、「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
社会性とマナーの習得	誰かと一緒に食べることで、「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など、相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
偏食の改善・食への意欲向上	友だちや先生が苦手な食材を美味しそうに食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
精神的な安定と自己肯定感	家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は、幸福ホルモン(セロトニン)の分泌を促し、心の健康を支えます。
規則正しい生活リズムの確立	家族が揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

### ★食べる意欲に直結！【モニタリング効果】

#### <モニタリング効果とは>

「モニタリング効果」とは、誰かと一緒に食事をする中で、周りの人の食べる様子を無意識に観察し、自分の食行動を調整する、という心理的な効果です。



#### <具体的な効果>

・苦手な食べ物への挑戦を促す:「みんなが食べているから、僕も食べてみよう」という気持ちになりやすく、苦手なものに挑戦するポジティブな意欲を引き出します。

・食事ペースの調整:隣の友だちの食べるペースを見ることで、無意識のうちに、ゆっくり食べ、早食いを防ぎ、適切な食事ペースを身につけることができます。これは、ある程度の時間で、満腹感をしっかりと感じることもつながります。

#### <家庭での食育>

・「食べる姿」を見せる大切さ:子どもの横で、大人が楽しく、姿勢良く、美味しそうに食べる姿こそが、最高の食育です。大人自身が偏食をしたり、急いで「ながら食い」をしたりしていると、子どもも無意識にそれを真似てしまいます。

・子どもの憧れになる:「お父さん、お母さんが美味しそうに食べているものが食べたい」という気持ちは、子どもにとって食の経験を広げる原動力となります。

### ★園での共食を深める工夫

園では、単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にしています。

#### <食べる前の準備>

その日の献立を事前に子どもたちに伝えて、期待感を高めます。

時には手で野菜をちぎったりして調理に加わることで、食への愛着を深めます。



#### <食事中の工夫>

落ち着いた雰囲気の中で楽しい会話ができるように配慮しています。

配膳を手伝ったりする中で、責任感や思いやりを育てています。



#### <食事のふりかえり>

「今日の給食で一番美味しかったのは？」とお互いに尋ね合うことで、食べ物への興味を持続させます。



### ★家庭での共食を深める3つのヒント

#### ・質を高める「5分集中」

たとえ時間が取れなくても、食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

#### ・時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。また、少しでも一緒に食べられる「汁物」や「主食」を共にすることを意識しましょう。

#### ・子どもに役割を与えましょう

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。「家族の一員として食卓を支えている」という意識が育まれます。

### ★食事のマナーは焦らず、ゆっくり！

食事のマナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで食事に臨めることを最優先にしましょう。マナーは、楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

