



3月の献立予定表

さくら保育園

園長印

| 日 | 曜 | 3歳未満児 | | 献立名 | 3時のおやつ |
|----|---|---------|-----|----------------------------------|----------------|
| | | 10時のおやつ | 主食 | | |
| 1 | 金 | 牛乳 | ◎ | 五目ちらし寿司 豚肉の紅茶煮 すまし汁 | 牛乳 ビスケット |
| 4 | 月 | 飲むヨーグルト | 胚芽米 | 酢豚 豆腐の中華スープ 果物(りんご) | 牛乳 かぼちゃのホットケーキ |
| 5 | 火 | 牛乳 | 胚芽米 | 白身魚のステーキ わかめスープ 大豆の甘煮 | 牛乳 きな粉揚げパン |
| 6 | 水 | 牛乳 | 胚芽米 | 筑前煮 白菜のみそ汁 果物(花みかん) | 牛乳 麩のラスク |
| 7 | 木 | 牛乳 | 胚芽米 | 納豆 豚肉のオイスター炒め ほうれん草のみそ汁 | 牛乳 焼うどん |
| 8 | 金 | 牛乳 | 胚芽米 | 白身魚のマヨコーン焼き にんじんのポターージュ 果物(オレンジ) | 牛乳 ビスケット |
| 11 | 月 | 牛乳 | 胚芽米 | 鶏のつくね煮 ほうれん草ソテー キャベツのみそ汁 | 麦茶 フルーチェ |
| 12 | 火 | 麦茶・チーズ | 胚芽米 | ドライカレー ブロッコリーとかぼちゃのサラダ 麦茶 | 麦茶 赤飯 漬物 |
| 13 | 水 | 牛乳 | ◎ | ツナスパゲティ 卵入り野菜スープ フルーツヨーグルト | 牛乳 ふかし芋 |
| 14 | 木 | 牛乳 | 胚芽米 | ハヤシライス フレンチサラダ 麦茶 果物(バナナ) | 麦茶 しらすおにぎり |
| 15 | 金 | 牛乳 | 胚芽米 | 白身魚の照り焼き 麩のみそ汁 おから煮 | 牛乳 ウエハース |
| 18 | 月 | 牛乳 | 胚芽米 | 豚肉の三色和え 大根のみそ汁 茎わかめの炒め煮 | 牛乳 お好み焼き |
| 19 | 火 | 牛乳 | 胚芽米 | ポークビーンズ チンゲン菜スープ みかんときゅうりの酢の物 | 牛乳 わかめごはん |
| 20 | 水 | 飲むヨーグルト | 胚芽米 | サーモンローフ 春雨スープ 果物(パイン缶) | 牛乳 コーンフレーク |
| 22 | 金 | 牛乳 | 胚芽米 | ししゃもフライ 大根のみそ汁 ひじきの炒め煮 | 牛乳 せんべい |
| 25 | 月 | 牛乳 | 胚芽米 | 手作りしゅうまい 中華スープ 切干大根の煮物 | 麦茶 黒砂糖蒸しパン |
| 26 | 火 | 牛乳 | 胚芽米 | 白身魚のあけぼの焼き マカロニスープ 果物(もも缶) | 牛乳 フルーツサンド |
| 27 | 水 | りんごジュース | 胚芽米 | 生揚げの五目煮 白菜の卵とじ汁 ブロッコリーのおかかあえ | ココアミルク ホットケーキ |
| 28 | 木 | 牛乳 | 胚芽米 | 麻婆豆腐 卵入り中華スープ 果物(バナナ) | 牛乳 菜めし |
| 29 | 金 | 牛乳 | 胚芽米 | チキンカレー フルーツヨーグルト 麦茶 | 牛乳 せんべい |

◎は完全給食の日です。都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

作りたいメニューがありましたら保育士まで声を掛けてください。

| 1食当たり 平均栄養価 | 3～5歳 (主食除く) | 1～2歳 (完全給) |
|----------------|----------------|---------------|
| エネルギー | 396Kcal | 491Kcal |
| たんぱく質 | 17.9g | 18.7g |
| 脂質 | 17.1g | 16.4g |
| 食塩 | 2.1g | 1.8g |

給食だよ!



今月で年長児さんは卒園となり、4月から小学1年生になりますね。乳幼児期に培った食を営む力は、人生の中で大切なパワーとなっていくと思います。これからも「主食・主菜・副菜」をそろえた食事を心がけ元気に過ごしてくださいね。

ひなまつり

春の訪れと女の子の健やかな成長を願ってお祝いする日です。

ひなまつりは「上巳の節句」ともいいます。3月上旬の巳の日に川に入って身を清めるという中国の行事が、紙の雛を川に流す風習に変わり、「ひいな遊び」と結びついてひな人形を飾るようになりました。



給食室より

今年度も残すところあとわずかになりました。冬眠していた動物も、おいしい食べ物を探しに目覚めてきます。春風に誘われて外へ出かけてみましょう!いろいろな発見があると思いますよ。

