

# 3月の献立予定表 さくら保育園

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	木	牛乳	胚芽米	しゅうまい 中華スープ 切干大根の煮物	牛乳 豆腐ドーナツ
2	金	牛乳	◎	五目ちらし寿司 豚肉の紅茶煮 すまし汁	りんごジュース ピーチゼリー
5	月	牛乳	胚芽米	おからの蒲焼きもどき 豆腐のみそ汁 フルーツヨーグルト	牛乳 塩せんべい
6	火	麦茶 チース	胚芽米	サーモンローフ マカロニスープ 果物(りんご)	麦茶 赤飯 漬物
7	水	牛乳	胚芽米	豆腐の落とし揚げ かんぴょうのみそ汁 ひじきの炒め煮	牛乳 豆乳きな粉蒸しパン
8	木	牛乳	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	牛乳 フルーツサンド
9	金	牛乳	胚芽米	白身魚のステーキ 野菜スープ ほうれん草の和え物	ココアミルク ばかうけ
12	月	牛乳	胚芽米	筑前煮 白菜のみそ汁 果物(花みかん)	牛乳 スイートポテト
13	火	牛乳	胚芽米	ビーフストロガノフ フルーツサラダ 麦茶	牛乳 ピザ風お好み焼き
14	水	飲むヨーグルト	胚芽米	もろのレモンソース キャベツのスープ 果物(パイン缶)	牛乳 ロールパンカツサンド
15	木	牛乳	胚芽米	ポークビーンズ チンゲン菜のスープ みかんときゅうりの酢の物	麦茶 焼きおにぎり(おかかおにぎり)
16	金	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 ヨーグルトパンケーキ
19	月	麦茶 チース	◎	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 黒糖麩のラスク
20	火	牛乳	胚芽米	ジャージャン豆腐 白菜とじゃがいものみそ汁 トマト	牛乳 バナナのケーキ
22	木	牛乳	胚芽米	納豆 豚肉のオイスター炒め じゃがいもと白菜のみそ汁	牛乳 焼きそば
23	金	牛乳	胚芽米	酢豚 豆腐のスープ ほうれん草ともやしのナムル	麦茶 ポンデケージョ
26	月	牛乳	胚芽米	白身魚のミモザ焼 にんじんのポタージュ 果物(白桃・黄桃缶)	牛乳 パームクーヘン
27	火	牛乳	胚芽米	麻婆豆腐 卵入り中華スープ 果物(花みかん)	牛乳 おからのケーキ
28	水	飲むヨーグルト	胚芽米	鶏のつくね煮 ほうれん草ソテー じゃがいものみそ汁	ミルク 手作り黒ごまプリン
29	木	牛乳	胚芽米	ししゃもフライ 白菜の卵とじスープ 茎わかめの炒め煮	牛乳 枝豆ごはん
30	金	牛乳	胚芽米	豆腐ハンバーグ たっぷり野菜のポタージュ 果物(バナナ)	ヨーグルト ビスケット

アレルギー除去 別油 代替食

◎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。

## 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べる力は、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。

1食あたり 平均栄養価	3~5歳 (主食除く)	1~2歳 (完全給食)
エネルギー	386Kcal	535Kcal
たんぱく質	17.9g	20.6g
脂質	15.1g	15.4g
食塩	2.2g	1.8g

## 3月3日 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

3月10日は「砂糖の日」  
コンビニなどで、ついお菓子やデザートを購入してしまいますよね。砂糖の中でも「白砂糖」と呼ばれる砂糖は骨や歯に含まれているカルシウムやミネラルが体内で使われて、過剰に摂り過ぎるとさまざまな病気の原因になってしまいます。普段の料理に使う白砂糖をミネラルの多い黒砂糖や腸内環境を整えるオリゴ糖を含むてんさい糖に置き換えて健康を意識してみてください。