

# 🎖 月の献立予定表 さくら保育園

В	曜	3歳未満	5児	献立名	3時のおやつ
Ľ	ME.	10時のおやつ	主食	HA 4 1	2hd 0292 (c 2
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	0	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― ブロッコリ―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 チーズ	0	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 バームクーヘン
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

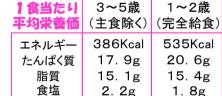
#### アレルギー除去 別油 代替食

◎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。

## 給食だより

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。



### 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

3月10日は「砂糖の日」

コンビニなどで、つい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 してみてはいかがでしょうか。