

3月予定献立表



横田保育園

	月	火	水	木	金	土
副食	1 ・つくね焼き ・めかぶの和え物 ・里芋の味噌汁 ・いよかん	2 ・ツナとチーズの卵焼き ・ 利久和え ・肉団子入り中華スープ ・りんご	3 ひなまつり誕生会 ・ちらし寿司 ・魚の照り焼き ・カリフラワーサラダ ・菜の花の清汁・いちご	4 ・ いが蒸し ・もやしのナムル ・なめこ汁 ・ミニトマト	5 ・鶏ごま煮 ・大徳寺和え ・五目スープ ・キウイフルーツ	6 ・はんぺんのチーズ焼き ・なす炒め ・わかめの味噌汁 ・オレンジ
おやつ	・南瓜のスコーン ・牛乳	・ しょうゆ団子 ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	・ ぶどうゼリー ・せんべい	・やきそばロール ・牛乳	
未満児主食	・卵ごはん	・ごはん	・ちらし寿司	・ごはん	・ごはん	・ごはん
副食	8 ・肉豆腐 ・ピーナッツ和え ・大根汁 ・いよかん	9 ・サバの味噌煮 ・ほうれん草とりのりのお浸し ・きのこ汁 ・グレープフルーツ	10 お別れ会 ・お楽しみメニュー 	11 ・オムレツ ・若布のマヨネーズサラダ ・じゃが芋と青菜の味噌汁 ・バナナ	12 ・中華ローストチキン ・大根サラダ ・ ワンタンスープ ・りんご	13 手作り弁当の日 ・牛乳 
おやつ	・ マドレーヌ ・牛乳	・プチパン ・牛乳		・ストロベリーパバロア ・クラッカー	・手作りのクッキー ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん		・ごまごはん	・ごはん	
副食	15 ・ハワイアンポークソテー ・ チーズサラダ ・コンソメスープ ・キウイフルーツ	16 ・ちくわの二色揚げ ・白和え ・ せんべい汁 ・ミニトマト	17 ・ カレー ・ アスパラサラダ ・きのこスープ ・バナナ	18 ・赤魚塩焼き ・野菜炒め ・南瓜といんげんの味噌汁 ・りんご	19 ・ひじき卵 ・ごまドレッシングサラダ ・もやしの味噌汁 ・グレープフルーツ	20 春分の日 
おやつ	・アメリカンドッグ ・牛乳	・ フルーツサンド ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・メロンゼリー ・せんべい	・白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・カレーライス	・ごはん	・ごはん	
副食	22 ・生姜焼き ・ コーンとポテトのサラダ ・味噌けんちん汁 ・オレンジ	23 ・ ハンバーグ ・青菜のごま和え ・かきたま汁 ・ミニトマト	24 ・鮭のムニエル ・もやしとピーマンの中華和え ・豆腐とほうれん草の味噌汁 ・キウイフルーツ	25 修了式 ・春巻き ・三色サラダ ・はんぺんスープ ・いちご	26 卒園式 祝い品 	27 手作り弁当 
おやつ	・かまもち ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・よもぎまんじゅう ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい		
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん		
副食	28 手作り弁当 	29 手作り弁当 	30 手作り弁当 	* 青字は年長児のリクエスト給食です	~今月の予定平均栄養摂取量~ 未満児 以上児 エネルギー : 543Kca 452kcal タンパク質 : 20.2g 19.0g 脂 肪 : 18.1g 18.7g *以上児は家庭から持参するご飯の栄養は含まれていません。	
おやつ						
未満児主食						

1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちは、たくましさ
と頼もしさが備わってきたように感じるこの頃です。
年長児が小学校体験の日りすくみはうさぎくみのお部屋で椅子、机を使っておやつを食べたり遊んだりしました。うさぎくみもぞうくみのお部屋で朝の会をしたり、遊んだりして、もうすぐ進級する気分を味わいました。楽しみですね。



快便の楽しさを知ろう

食べたものが腸の中で一定量にならないと排便の反応が起こらないので、食事をきちんと摂らないと、毎日決まった時間に排便ができません。生活リズムを整えて楽しく快便しよう

睡眠、食事、遊びのリズム
早起き、朝ごはんのリズム



嬉 食好ご一
し べきざ年
く る嫌い間
思 よいまあ
い うしした
ま にないが
す ず。りて
。 りでう