

3月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食		1 ひじきごはん なすのミート グラタン ・ 青菜のソテー ・ 若布のみそ汁 ・ バナナ	2 ごはん ・ 筑前煮 ・ にらと挽肉の 卵とし ・ 青菜のみそ汁 ・ いよかん	3 ひなまつり ・ ちらし寿司 ・ 魚照り焼き ・ カリフラワーサラダ ・ 菜の花の清汁 ・ いちご・もものゼリー	4 ごはん ・ 豆腐ドライカレー ・ ひじきごま和え ・ いものこ汁 ・ キウイフルーツ	5 ごはん ・ 鶏肉の甘辛煮 ・ 野菜炒め ・ 豆麩のみそ汁 ・ みかん
おやつ		・ よもぎまんじゅう ・ 牛乳	・ アップルパイ ・ 牛乳	・ いちごのケーキ ・ 牛乳	・ カルピスゼリー ・ ビスケット	
未満児 主 食 副 食	7 ごはん ・ 高野豆腐卵とし ・ 納豆和え ・ せんべい汁 ・ りんご	8 ごはん ・ 鯖の ケチャップ和え ・ ダイコンサラダ ・ もやしのみそ汁 ・ バナナ	9 ごはん ・ エビグラタン ・ じゃが芋サラダ ・ 卵スープ ・ グレープフルーツ	10 ごまごはん ・ パインとハムの ステーキ ・ 親子サラダ ・ 肉団子中華スープ ・ キウイフルーツ	11 ごはん ・ いが蒸し ・ 青菜としめじの お浸し ・ 豚汁 ・ ミニトマト	12 手作り弁当の日 ・ 牛乳
おやつ	・ きな粉もち ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ ツナサンド ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ プチパン ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	14 ごはん ・ 野菜の肉巻き ・ 野菜ソテー ・ 豆腐の味噌汁 ・ いよかん	15 ごはん ・ ツナとチーズの 卵焼き ・ わかめの煮物 ・ じゃが芋のみそ汁 ・ キウイフルーツ	16 しらすごはん 春巻き ・ ブロッコリーと 若布のお浸し ・ かきたま汁 ・ ミニトマト	17 お別れ会 ・ バイキング みんなで ごちそうを たべます	18 ごはん ・ 焼きシシャモ ・ ひじきの炒り煮 ・ ラーメン入り かきたま汁 ・ りんご	19 ごはん ・ はんぺんの チーズ焼き ・ もやしの炒め物 ・ 玉ねぎのみそ汁 ・ オレンジ
おやつ	・ ストロベリーババロア ・ ビスケット	・ アメリカンドック ・ 牛乳	・ ピザポテト ・ 牛乳	・ シュークリーム ・ 牛乳	・ しょうゆだんご ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	21 春分の日 	22 ごはん ・ シチュー ・ 白菜とベーコンの サラダ ・ ブロッコリーごま酢和え ・ キウイフルーツ	23 ごはん ・ チーズin ハンバーグ ・ 三色ソテー ・ 若布コンスープ ・ オレンジ	24 ごはん ・ 鶏のからあげ ・ 千草和え ・ みそ煮込みうどん ・ いちご	25 修了式 ・ ごはん ・ カレー ・ マカロニサラダ ・ 春雨スープ ・ いちご	26 卒園式
おやつ		・ ココアケーキ ・ 牛乳	・ フルーツサンド ・ 牛乳	・ クッキー ・ 牛乳	・ ヨーグルト ・ せんべい	

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月を迎えました。年少さんは年中さんへ、年中さんは年長さんへ、そして年長さんは憧れの小学生と期待と喜びで大きく、大きく胸が膨らんでいます。色々な行事や活動を経験する中で子ども達はひとまわりも、ふたまわりも大きくなりました。年長さんにとっては、残りわずかな給食の時間です。残り少ない日々を充実させ、一年の締めくくりの日々を楽しく健康で過ごせるようにしたいと思います。

楽しい食事から育つもの...

子ども達はおいしいものを食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育てて、食欲を育てます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。



クッキング

実際に食べ物に触れることで食に対する興味が一層深まります。



絵本やお話

おいしそうな絵が描いてあるものや料理の音で食欲をそそる絵本があります。食に関する発見や驚きを知る事が食を楽しむきっかけになります。



みんなで食事をする

家族と一緒に食べると、楽しくおいしくコミュニケーションを図ることができます。また食事の話題を共有することでマナーや料理について関心が高まったり、食材がどこからくるのかなど食に興味を持つことにもつながります。



また食べたい！

リクエスト&おやつメニュー

のついたメニューは子ども達からのリクエストメニューです。たくさんのリクエストありがとうございました♪



今月の1日予定平均
栄養摂取量

エネルギー : 571kcal
たんぱく質 : 20.8g
脂 肪 : 20.4g



28日・29日・30日・31日登園するお友だちは新年度準備等のため給食がないので、**手作りのお弁当**をお願いします。

