

# 3月予定献立表



下矢作保育園

|       | 月                                                                                                | 火                                                                                                       | 水                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 木                                                                                                             | 金                                                              | 土                                                                                                         |
|-------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 副食    | ～今月の予定平均栄養摂取量～<br>未満児 以上児<br>エネルギー : 523kcal 438kcal<br>タンパク質 : 19.5g 18.5g<br>脂 肪 : 20.2g 21.4g |                                                                                                         | 1<br>☆ 卵グラタン<br>・ 青菜のソテー<br>・ 若布の味噌汁<br>・ バナナ                                                                                                                                                                                                                                                                      | 2<br>☆ 麻婆豆腐<br>・ ひじきサラダ<br>・ いものこ汁<br>・ キウイフルーツ                                                               | 3 ひな祭り誕生会<br>・ ちらし寿司<br>・ 魚の照り焼き<br>・ カリフラワーサラダ<br>・ 菜花の清汁・いちご | 4<br>・ 鶏の甘辛煮<br>・ 野菜炒め<br>・ 豆麴の味噌汁<br>・ みかん                                                               |
| おやつ   | * 以上児はご飯の栄養は含まれていません。                                                                            |                                                                                                         | ☆ ホットドッグ<br>・ 牛乳<br>・ ひじきごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ☆ カルピスゼリー<br>・ せんべい<br>・ ごはん                                                                                  | ・ ケーキ<br>・ 牛乳<br>・ ごはん                                         |                                                                                                           |
| 未満児主食 |                                                                                                  |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                | ・ ごはん                                                                                                     |
| 副食    | 6<br>・ 筑前煮<br>☆ 南瓜サラダ<br>・ じゃが芋の味噌汁<br>・ いよかん                                                    | 7<br>・ 高野豆腐の卵とし<br>・ 納豆和え<br>・ せんべい汁<br>・ りんご                                                           | 8<br>・ 鯖のケチャップ煮<br>☆ ヤーコンサラダ<br>・ もやしの味噌汁<br>・ バナナ                                                                                                                                                                                                                                                                 | 9<br>☆ エビグラタン<br>☆ ポテトサラダ<br>・ 卵スープ<br>・ グレープフルーツ                                                             | 10<br>・ パインとハムのステーキ<br>☆ チーズサラダ<br>・ 肉団子スープ<br>・ キウイフルーツ       | 11 手作り弁当の日<br>・ 牛乳<br> |
| おやつ   | ☆ ハムサンド<br>・ 牛乳                                                                                  | ・ きなこもち<br>・ 牛乳                                                                                         | ☆ ココアゼリー<br>・ ビスケット                                                                                                                                                                                                                                                                                                | ☆ ツナサンド<br>・ 牛乳                                                                                               | ・ スイートポテト<br>・ 牛乳                                              |                                                                                                           |
| 未満児主食 | ・ ごはん                                                                                            | ・ ごはん                                                                                                   | ・ ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・ ごはん                                                                                                         | ・ ごまごはん                                                        |                                                                                                           |
| 副食    | 13<br>☆ しゅうまい<br>・ 青菜としめじのお浸し<br>☆ 豚汁<br>・ ミニトマト                                                 | 14<br>☆ 生姜焼き<br>・ 野菜ソテー<br>・ ほうれん草の味噌汁<br>・ いよかん                                                        | 15<br>・ ツナとチーズの卵焼き<br>☆ 春雨サラダ<br>・ キャベツの味噌汁<br>・ キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                                                           | 16 お別れ会<br>・ お楽しみメニュー<br> | 17<br>☆ 春巻き<br>☆ ブロッコリーサラダ<br>☆ ミネストローネ<br>・ ミニトマト             | 18<br>・ はんぺんのチーズ焼き<br>・ もやしの炒め物<br>・ 玉ねぎの味噌汁<br>・ オレンジ                                                    |
| おやつ   | ☆ プチパン<br>・ 牛乳                                                                                   | ☆ フルーツゼリー<br>・ せんべい                                                                                     | ☆ アメリカンドッグ<br>・ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | ・ シュークリーム<br>・ 牛乳                                                                                             | ☆ ジャムサンド<br>・ 牛乳                                               |                                                                                                           |
| 未満児主食 | ・ ごはん                                                                                            | ・ ごはん                                                                                                   | ・ ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・ お楽しみメニュー                                                                                                    | ・ しらすごはん                                                       | ・ ごはん                                                                                                     |
| 副食    | 20<br>・ 赤魚の塩焼き<br>・ ひじきの炒り煮<br>・ なめこ汁<br>・ オレンジ                                                  | 21 春分の日<br>          | 22<br>☆ シチュー<br>☆ もやしのナムル<br>・ ブロッコリーのごま酢和え<br>・ キウイフルーツ                                                                                                                                                                                                                                                           | 23<br>☆ ハンバーグ<br>・ 三色ソテー<br>☆ コーンポタージュ<br>・ オレンジ                                                              | 24<br>☆ コロッケ<br>・ 千草和え<br>☆ きのこスープ<br>・ りんご                    | 25<br>・ 挽肉そぼろ<br>・ 炒り卵・青菜のお浸し<br>・ 豆腐の味噌汁<br>・ ミニトマト                                                      |
| おやつ   | ・ しょうゆ団子<br>・ 牛乳                                                                                 |                                                                                                         | ☆ ココアケーキ<br>・ 牛乳                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ☆ 卵サンド<br>・ 牛乳                                                                                                | ・ ストロベリーババロア<br>・ せんべい                                         |                                                                                                           |
| 未満児主食 | ・ ごはん                                                                                            |                                                                                                         | ・ ごはん                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・ ごはん                                                                                                         | ・ ごはん                                                          | ・ 三色ごはん                                                                                                   |
| 副食    | 27 修了式<br>☆ カレー<br>・ マカロニサラダ<br>☆ 春雨スープ<br>・ いちご                                                 | 28 卒園式<br>・ ごほうび<br> | <div>おしらせ</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・ ☆印はそう組のリクエスト献立です。</li> <li>・ 29日～31日は次年度の準備の為手作り弁当です。登園する子どもは忘れずに持ってきて下さい。</li> <li>・ 給食の先生から・・・春から比べるとみんな大きくなりました。これからもたくさん食べて大きくなって下さい。1年間ありがとうございました。</li> </ul>  |                                                                                                               |                                                                |                                                                                                           |
| おやつ   | ・ ヨーグルト<br>・ せんべい                                                                                |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                |                                                                                                           |
| 未満児主食 | ・ ごはん                                                                                            |                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                               |                                                                |                                                                                                           |

## 1年間を振り返ってみましょう。

まとめとして、子どもと共に食生活を振り返ってみましょう。

- ①食事の前には必ず手を洗った。
  - ②食事の準備やあと片づけをよく手伝った。
  - ④朝食を食べて、登園した。
  - ⑤食事は決まった時間に食べた。
  - ⑥おやつは決まった時間に決まった量だけ食べた。
  - ⑦よい姿勢で食べた。
  - ⑧よく噛んでゆっくり食べた。
  - ⑨スプーンやお箸が正し使えた。
  - ⑩バランスのとれた食事をした。
  - ⑪主食・主菜・副菜の揃った食事をした。
  - ⑫みんなで楽しく食べた。
- 「はい」が8つ以上の人は良く頑張りました。

## しっかり栄養をとって腸内環境を整えよう

その1 腸にやさしい食べ方

- \*よく噛む
- \*腹八分目にする
- \*楽しくおいしく食べる
- \*添加物の多い食品を控える
- \*腸内細菌を増やす食べ物を食べる

その2 腸内細菌を増やす食材

- \*りんご・柑橘類・バナナ
- \*緑黄色野菜やにんじんの強い野菜
- \*海藻
- \*きのこ
- \*発酵食品

その3 腸が喜ぶ生活習慣

- \*外遊びで自然に触れる
- \*十分な睡眠をとる
- \*過剰な除菌をしない

\*腸を元気にして免疫力をあげて元気に過ごしましょう