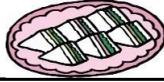
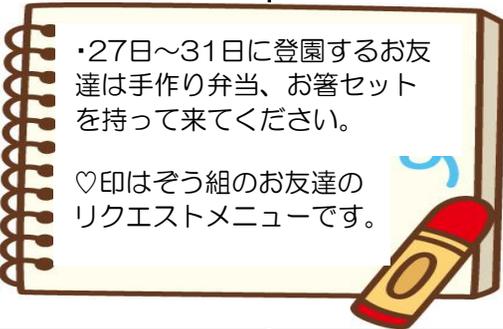


# 3月予定献立表



下矢作保育園

	月	火	水	木	金	土												
副食	2 ・カニ玉 ♡ 春雨酢の物 ・ささみスープ ・りんご	3 ひな祭り誕生会 ・ちらし寿司 ・鶏味噌焼き ・フロコリーと若布のお浸し ・菜の花の清汁・いちご	4 ・赤魚の塩焼き ・三色ソテー ・大根汁 ・みかん	5 ・いがむし ・若布のしモン醤油和え ♡ 豚汁 ・バナナ	6 ・春巻き ・もやしとピーマンの中華和え ♡ 卵スープ ・オレンジ	7 ・ささみピカタ ・さつま芋甘煮 ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・ミニトマト												
おやつ	♡ しょうゆ団子 ・牛乳	・ケーキ  ・牛乳	♡ フレンチトースト ・牛乳	♡ 大学芋 ・牛乳	・恐竜のたまご ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ちらし寿司	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん												
副食	9 ・南瓜オムレツ ・めかぶの和え物 ♡ ラーメン入りかきたま汁 ・オレンジ	10 ・ハンバーグ ・カミカミサラダ ・はんぺんスープ ・りんご	11 ・煮魚 ・キャベツの信田煮 ♡ せんべい汁 ・バナナ	12 お別れ会 ・お楽しみメニュー ・バイキング形式 	13 ♡ マカロニグラタン ・若布サラダ ・ベーコンスープ ・いよかん	14 ・和風スパゲッティ ・かぼちゃ含め煮 ・若布スープ ・ミニトマト												
おやつ	・じゃこトースト ・牛乳	♡ プチパン ・牛乳	♡ なべ焼き ・牛乳	・クレープ ・ヤクルト	・ストロベリーババロア ・サブレ													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・お楽しみメニュー	・ごはん	・スパゲッティ												
副食	16 ♡ 唐揚げ ・白和え ・油揚げの味噌汁 ・いよかん	17 ♡ ピーマンの肉詰め ♡ 中華風サラダ ・しめたま汁 ・キウイフルーツ	18 ・あぶたま ・胡麻ドレッシングサラダ ・凍り豆腐の味噌汁 ・オレンジ	19 ・チャプチェ ♡ マカロニサラダ ・きのこスープ ・バナナ	20 春分の日 	21 手作り弁当の日  ・牛乳												
おやつ	♡ フルーツゼリー ・せんべい	♡ 白玉団子黒蜜かけ ・牛乳	♡ ポンデドーナツ ・牛乳	・マシュマロごま菓子 ・牛乳														
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん														
副食	23 ♡ ツナとチーズの卵焼き ・切干サラダ ♡ 五目うどん ・りんご	24 ♡ エビフライ ・フロコリーのこま和え ・キャベツと油揚げの味噌汁 ・オレンジ	25 修了式 ♡ カレー ♡ マカロニツナサラダ ♡ 若布コーンスープ ・いちご	26 卒園式 	27 手作り弁当 	28 手作り弁当  ・牛乳												
おやつ	♡ きな粉揚げパン ・牛乳	♡ がんづき ・牛乳	・お祝いゼリー ・せんべい		・せんべい ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・カレーライス		・手作り弁当	・手作り弁当												
副食	30 手作り弁当 	31 手作り弁当 	 <p>・27日～31日に登園するお友達は手作り弁当、お箸セットを持って来てください。 ♡印はそう組のお友達のリクエストメニューです。</p>		 <p>～今月の予定平均栄養摂取量～</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>未満児</th> <th>以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>543kcal</td> <td>452kcal</td> </tr> <tr> <td>タンパク質</td> <td>21.1g</td> <td>20.1g</td> </tr> <tr> <td>脂肪</td> <td>19.6g</td> <td>20.1g</td> </tr> </tbody> </table>			未満児	以上児	エネルギー	543kcal	452kcal	タンパク質	21.1g	20.1g	脂肪	19.6g	20.1g
	未満児	以上児																
エネルギー	543kcal	452kcal																
タンパク質	21.1g	20.1g																
脂肪	19.6g	20.1g																
おやつ	・サブレ ・牛乳	・せんべい ・ヤクルト																
未満児主食	・手作り弁当	・手作り弁当																

\* 食と健康 \*

発熱・下痢があるときは水分補給をしっかりととりましょう  
感染症にかかり発熱や下痢が続くと、体の水分がどんどん失われていきます。脱水症状にならないよう、水分補給をしっかりとって下さい。ジュースや牛乳は避け、ぬるめのお茶や白湯を飲みましょう。食事がとれない場合は、無理せず少しずつ消化の良いものを食べましょう。

\* 食と健康 \*

ひしもちのいわれ  
色の順は下から緑・白・桃色の3色です。ひしもちは昔、緑と桃色部分に薬効成分のある「よもぎ」と「くちなしの実」が使われていました。桃色のもち「健康の祝い」、白いもち「清浄の表し」、緑色のもち「春先の芽吹き」から「もえる若草」を例えられていると言われています。  
ひしもちサンドを作ってみましょう  
白い食パンの間に、赤いハムと緑のレタスを挟んだサンドイッチを、「ひしもちの形」に切るだけで楽しい雰囲気になります。お家でも一緒に楽しく作ってみて下さい。

\* 食と健康 \*

この1年で体が大きく育つとともに心も著しく成長しました。嫌いな食べ物があると「食べてみようとする力」「最後まで頑張る力」が身についてきた子ども達です。お迎えの時に「全部食べたよ」と給食サンプルを見ながら家族との会話が聞かれました。食育に感心を持つようになり嬉しく思います。野菜を育てクッキングをして興味がでてきたと思います。  
みどりバッチさんは「おやつどうやって作ったの?」と聞く姿に料理に興味を持ってくれたことに嬉しく思います。  
1年間ありがとうございました。