


《3月予定献立表》

平成30年

西多賀チェリー保育園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	木	せんべい 麦茶	ごはん さわらの西京焼き 納豆和え 備蓄用のけんちん汁	バナナ	シュガーパイ 牛乳
2	金	麦ファー 麦茶	3色ごはん 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁	オレンジ	うぐいす餅 カルピス
3	土	せんべい 牛乳	ごはん 鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え	いよかん	バームクーヘン 牛乳
4	日				
5	月	せんべい 牛乳	わかめごはん さわらの香味焼き ひじき煮 みそ汁	いよかん	黒胡麻トースト 牛乳
6	火	クラッカー 麦茶	ごはん 麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	バナナ	マカロニきな粉 牛乳
7	水	麦ファー 牛乳	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	オレンジ	スティックパン 牛乳
8	木	ビスケット 麦茶	ごはん 鮭の味噌焼き 野菜炒め すまし汁	バナナ	ピザトースト 牛乳
9	金	クラッカー 牛乳	未満児 わかめと鮭ごはん 鶏肉のから揚げ 雪菜のナムル 中華スープ 以上児 一年生になる お祝い会♪ 	パイともも	せんべい ジュース
10	土	ビスケット 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのナムル	バナナ	クロワッサン 牛乳
11	日				
12	月	クラッカー 牛乳	ごはん さわらのごま照り焼き 納豆和え みそ汁	いよかん	アップルパイ風 牛乳
13	火	麦ファー 麦茶	ごはん チキンカレー 大根のごま和え 福神漬け 麦茶	きよみオレンジ	みたらし団子 牛乳
14	水	果物 麦茶	ごはん 蒸ししゅうまい ジャーマンポテト 野菜スープ	はっさく	ココアトースト 牛乳
15	木	せんべい 牛乳	けんちんうどん ホキフライ コーンサラダ	バナナ	ツナ味噌ごはん 麦茶
16	金	麦ファー 麦茶	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう コーンスープ	きよみオレンジ	ナポリタン 麦茶
17	土	クラッカー 牛乳	ごはん 鮭のみりん焼き チンゲン菜のおかか和え	いよかん	クリームパン 牛乳
18	日				
19	月	せんべい 牛乳	わかめごはん さわらの香味焼き ひじき煮 みそ汁	バナナ	ジャムパン 牛乳
20	火	ビスケット 麦茶	赤飯 鮭の西京焼き 白菜とかぶの塩昆布和え みそ汁	きよみオレンジ	ぼたぼた焼き ヨーグルト
21	水				
22	木	クラッカー 牛乳	ごはん 麻婆豆腐 磯風味フライドポテト 春雨スープ	はっさく	バナナケーキ 牛乳
23	金	麦ファー 牛乳	ロールパン クリームシチュー ツナサラダ	いよかん	わかめと若菜ごはん 麦茶
24	土	ビスケット 牛乳	卒園式		
25	日				
26	月	クラッカー 牛乳	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴらごぼう コーンスープ	バナナ	マドレーヌ 牛乳
27	火	果物 麦茶	ごはん 肉じゃが 春雨サラダ みそ汁	きよみオレンジ	豆乳餅 牛乳
28	水	ビスケット 牛乳	ごはん 鱈の照り焼き 野菜炒め みそ汁	はっさく	スナックスティックパン 牛乳
29	木	せんべい 牛乳	味噌ラーメン さわらの味噌焼き コーンサラダ	バナナ	豆腐ドーナツ 牛乳
30	金	クラッカー 牛乳	ごはん チキンカレー 大根のごま和え 福神漬け 麦茶	いよかん	きな粉トースト 牛乳
31	土	麦ファー 牛乳	ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのナムル	バナナ	クロワッサン 牛乳

ひなまつり

3月3日のひなまつりのことを「桃の節句」といい、女の子の成長や幸福を願う行事として江戸時代から行われています。これは旧暦の3月3日が桃の花の咲く時期(新暦の3月31日)だったことに由来し、当時は桃の花を愛でたり、桃の花を浮かべたお酒を飲んで楽しんだり、桃の葉を入れたお風呂に入って無病息災を願いました。桃の開花時期が遅く寒い地域では、1か月遅れの4月3日に桃の節句を行うこともあります。保育園でもひなまつり会をやるので楽しみですね!



1年間を振り返ってみましょう!

- * 朝ごはんを毎日食べましたか?
早寝、早起きをして朝ごはんを食べましょう!!
- * 食事の前に手を洗いましたか?
正しい手洗いは健康に大切です。
- * よく噛んで味わって食べましたか?
よく噛むと脳に刺激がいき、脳が活性化します。
- * 好きな食べ物が増えましたか?
いろいろな食べ物を体験させましょう。
- * 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶ができましたか?
食べ物やいろいろな人に感謝の気持ちを持ちましょう。



今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	524kcal	19.6g	16.2g	0.9g
3歳以上児	637kcal	23.7g	19.7g	1.8g