

《3月予定献立表》

西多賀チェリー保育園



平成31年

日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ	
1	金	ビスケット 牛乳	3色ごはん	菜の花のお浸し 花魁のすまし汁	オレンジ うぐいす餅 カルピス	
2	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(もやし)	みかん 小さな歌舞伎揚げ 牛乳	
3	日					
4	月	クラッカー 麦茶	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ(ハム) みそ汁(豆腐・えのき)	りんご ぼたぼた焼き ヨーグルト	
5	火	麦ファー 牛乳	ごはん	蒸ししゅうまい ジャーマンポテト 野菜スープ	バナナ 黒糖黒ごま蒸しパン 牛乳	
6	水	りんご 麦茶	ロールパン	クリームシチュー ツナサラダ	みかん きつねごはん 麦茶	
7	木	せんべい 麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き 納豆和え(のり) みそ汁	はっさく さつまいも蒸しパン 牛乳	
8	金	麦ファー 牛乳	<small>(未満児)わかめごはん (以上児)チンゲン菜のおかか ごはん</small>	<small>(未満児)鶏肉のから揚げ (以上児)鶏肉のから揚げ の浅漬け コーンスープ</small>	<small>(未満児)バナナ (以上児)フルーツポンチ</small>	せんべい ジュース
9	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(人参)	いよかん 小さなばかうけ 牛乳	
10	日					
11	月	マリービスケット 牛乳	ごはん	ポークチャップ(玉葱) スパゲティサラダ すまし汁	りんご ふかし芋 牛乳	
12	火	麦ファー 麦茶	ごはん	親子煮 大根のごま和え みそ汁	バナナ 焼きそば 麦茶	
13	水	ヨーグルト	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	オレンジ スナックスティックパン 牛乳	
14	木	りんご 牛乳	けんちんうどん	白身魚フライ コーンサラダ(もやし・人参)	みかん ツナ味噌ごはん 麦茶	
15	金	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	はっさく みたらし団子 牛乳	
16	土	マリービスケット 牛乳	ごはん	豚肉のしょうが焼き キャベツのナムル(もやし)	バナナ 小魚アーモンド 牛乳	
17	日					
18	月	クラッカー 麦茶	ごはん	肉じゃが 春雨サラダ(ハム) みそ汁(豆腐・えのき)	りんご マカロニきなこ 牛乳	
19	火	麦ファー 牛乳	赤飯	鮭の西京焼き 白菜とかぶの塩昆布サラダ みそ汁	きよみオレンジ ピザトースト 麦茶	
20	水	せんべい 麦茶	ごはん	さわらのごま照り焼き 納豆和え(のり) みそ汁	バナナ かぼちゃの甘煮 麦茶	
21	木					
22	金	マリービスケット 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	はっさく 和風ツナパスタ 麦茶	
23	土	せんべい ジュース	卒園式			
24	日					
25	月	クラッカー 牛乳	ごはん	ポークチャップ(玉葱) スパゲティサラダ すまし汁	いよかん わかめごはん 麦茶	
26	火	りんご 麦茶	けんちんうどん	白身魚フライ コーンサラダ(もやし・人参)	バナナ お好み焼き 麦茶	
27	水	麦ファー 牛乳	ごはん	ポークカレー ブロッコリーサラダ 福神漬	きよみオレンジ フルーツポンチ 牛乳	
28	木	ぼたぼた焼き 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 きな粉揚げパン 麦茶	
29	金	マリービスケット 牛乳	ごはん	肉豆腐(かぶ) 中華風和え物 みそ汁(大根・白菜・玉葱)	りんご 磯フライドポテト 牛乳	
30	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(人参)	バナナ せんべい 牛乳	
31	日					

3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願って、ひな人形を飾り、色とりどりのお供えものをして、ちらし寿司やうしお汁などのごちそうを食べてお祝いします。保育園でも3月1日にひなまつり会がありますので楽しみですね！

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。

インフルエンザやロウウイルスが流行する時期です...

手洗いうがいをしっかりと、良い年を迎えましょう！

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	481	18.2	13.6	0.6
3歳以上児	578	21.8	15.6	1.9

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。