

《3月予定献立表》

令和2年

西多賀チェリーこども園



日	曜	3歳未満児おやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	日				
2	月	ヨーグルト 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい じゃが芋のカレー炒め 玉ねぎのスープ	はっさく すいとん 麦茶
3	火	せんべい 牛乳	ひなまつりごはん	菜の花のお浸し 花麩のすまし汁	バナナ うぐいす餅 麦茶
4	水	バナナ 麦茶	ごはん	味噌焼肉 マカロニポテトサラダ すまし汁	いよかん きなこ揚げパン 牛乳
5	木	りんご 麦茶	ごはん	さわらの香味焼き ひじき煮 みそ汁	きよみオレンジ お好み焼き 麦茶
6	金	ハーベスト 牛乳	(未)わかめごはん	鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ 中華スープ	いちご せんべい ジュース
♪1年生になるお祝い会♪					
7	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 チンゲン菜のおかか和え	バナナ ハッピーターン 牛乳
8	日				
9	月	ハーベスト 牛乳	ごはん	肉じゃが コールスローサラダ みそ汁	はっさく わかめごはん 麦茶
10	火	バナナ 麦茶	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 黒ごまサンド 牛乳
11	水	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	バナナ きなこマカロニ 牛乳
12	木	バナナ 牛乳	けんちんうどん	ちくわの磯辺揚げ コーンサラダ	きよみオレンジ 味噌焼きおにぎり 麦茶
13	金	ヨーグルト 麦茶	ごはん	アジのフライ 野菜炒め コンソメスープ	いよかん チヂミ 麦茶
14	土	クラッカー 牛乳	ごはん	鶏肉の照り焼き 3色お浸し	バナナ たべっこどうぶつ 牛乳
15	日				
16	月	せんべい 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ 納豆和え 野菜スープ	バナナ マヨコーンサンド 牛乳
17	火	クラッカー 麦茶	赤飯	鮭の西京焼き 五目煮 すまし汁	はっさく 豆乳餅 牛乳
18	水	バナナ 牛乳	ごはん	味噌焼肉 マカロニポテトサラダ すまし汁	いよかん みたらし団子 麦茶
19	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	さわらの香味焼き ひじき煮 みそ汁	きよみオレンジ きのコスパゲッティ 牛乳
20	金				
21	土	クラッカー 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 チンゲン菜のおかか和え	バナナ 小魚チップ 牛乳
22	日				
23	月	クラッカー 牛乳	ごはん	肉じゃが コールスローサラダ みそ汁	バナナ シュガーパイ 牛乳
24	火	バナナ 牛乳	食パン	クリームシチュー ツナサラダ	はっさく きつねごはん 麦茶
25	水	ハーベスト 牛乳	ごはん	鮭のごま照り焼き キャベツのゆかり和え すまし汁	いよかん 焼きそば 麦茶
26	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	春雨のチャプチェ 磯風味フライドポテト コーンスープ	バナナ チーズ蒸しパン 牛乳
27	金	せんべい 麦茶	ごはん	アジのフライ 野菜炒め コンソメスープ	きよみオレンジ フルーツサンド 牛乳
28	土			卒園式	
29	日				
30	月	ハーベスト 牛乳	ごはん	さばの竜田揚げ 納豆和え 野菜スープ	きよみオレンジ 和風ツナパスタ 牛乳
31	火	クラッカー 麦茶	ごはん	ぶりの照り焼き 小松菜のお浸し みそ汁	バナナ 麩のラスク ヨーグルト 麦茶

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

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。こども園でも3月3日にひなまつり会があるので楽しみです！

🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸🌸

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	529kcal	19.6g	16.8g	1.6g
3歳以上児	722kcal	25.3g	21.4g	2.2g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。