

3月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
未満児 主 食 副 食	2 ごはん ・豆腐のドライカレー ・もやしのナムル ・コンソメスープ ・りんご	3 ひなまつり ・ちらし寿司 ・魚照り焼き ・カリフラワーサラダ ・菜の花の清汁 いちご・ひなゼリー	4 ごはん ・かに玉 ・ジャーマンポテト ・きのこのスープ ・キウイフルーツ	5 お誕生会 ・オムライス ・鶏からあげ ・オーロラサラダ ・わかめスープ いちご	6 ごはん ・豚肉の野菜巻 ・ダイコンサラダ ・もやしのみそ汁 ・いよかん	7 ごはん ・挽肉そぼろ ・炒り卵 ・青菜のお浸し ・わかめのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・五平もち ・牛乳	・もものタルト ・牛乳	・きな粉揚げパン ・牛乳	・クレープ ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	
未満児 主 食 副 食	9 ごはん ・ベーコンエッグ ・青菜のお浸し ・かぶのみそ汁 ・オレンジ	10 ごはん ・小魚と大豆のからめ煮 ・きゅうりの酢みそ和え ・南瓜の含め煮 ・豚汁 ・りんご	11 ごはん ・中華ローストチキン ・キャベツのごま豆腐和え ・ラーメン入りかきたま汁 ・バナナ	12 お別れ会 バイキング みんなで ごちそうを たべます	13 ごはん ・肉豆腐 ・アスパラサラダ ・豆麩のみそ汁 ・いよかん	14 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・くるみゆべし ・牛乳	・よもぎまんじゅう ・牛乳	・大学いも ・牛乳	・ケーキ ・牛乳	・苺ババロア ・ビスケット	
未満児 主 食 副 食	16 ひじきごはん ・炒り鶏 ・春雨の和え物 ・小松菜のみそ汁 ・りんご	17 ごはん ・いが蒸し ・わかめの煮物 ・にらたま汁 ・いちご	18 ごはん ・サバのみそ煮 ・豚肉の炒め物 ・五目うどん ・キウイフルーツ	19 ごはん ・コロツケ ・切干サラダ ・なめこ汁 ・ミニトマト	20 春分の日 	21 ごはん ・五目納豆 ・もやしの炒め物 ・玉ねぎのみそ汁 ・ミニトマト
おやつ	・お好み焼き ・牛乳	・ピザトースト ・牛乳	・もちもちポンデ ・牛乳	・オレンジゼリー ・せんべい		
未満児 主 食 副 食	23 ごはん ・茹卵ミートソースかけ ・ブロッコリーごま酢和え ・じゃが芋のみそ汁 ・バナナ	24 ごはん ・エビグラタン ・みそドレッシングサラダ ・南瓜のみそ汁 ・いちご	25 ごはん ・ハンバーグ ・ベジタブルソテー ・粉吹き芋 ・春雨スープ ・キウイフルーツ	26 修了式 ・ごはん ・カレー ・スパゲティーサラダ ・卵スープ ・いちご	27 卒園式 	1年間 ありがとう ございました
おやつ	・クッキー ・牛乳	・しょうゆ団子 ・牛乳	・二色サンド ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい		



卒園・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。
1年間に身長や体重はどれくらい成長したでしょうか？
1年間のご家庭での食生活も子どもとともに振り返ってみましょう。



今月の1日平均栄養摂取量

エネルギー：587kcal
たんぱく質：20.8g
脂肪：20.5g



1年間の食事を振り返りましょう



この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？
春は菜の花、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗に秋刀魚、さつまいも、冬は白菜に大根・・・園で収穫したものもあります。
旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、
3食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？
ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやお箸を上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 3食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。

※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう。

園からのお願い

28日・30日・31日登園する
お友達は 新年度準備等のため
給食がないので、**手作りの
お弁当**をお願いします。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内臓脂肪の蓄積となり、
高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。
生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、
偏食など、食生活や習慣の見直しをお願いします。



