

# 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	<p>のついたメニューは 子ども達からの リクエストメニュー です ありがとう</p>		1 しめじごはん ・ あぶたま ・ 里芋の煮付 ● 五目うどん ・ いよかん	2 ごはん ・ 中華ローストチキン ● みそ ● ドレッシングサラダ ● 五目ラーメン ・ キウイフルーツ	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 ・ 焼きそば ・ ポパイサラダ ● 豆腐のみそ汁 ・ バナナ
おやつ			・ ピザトースト ・ 牛乳	・ バナナクレープ ・ 牛乳	・ いちごのケーキ ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	6 ごはん ● つくね焼き ・ ごまもやし ・ にらたま汁 ・ グレープフルーツ	7 ごまごはん ● 南瓜グラタン ・ わかめサラダ ・ 小松菜のみそ汁 ・ りんご	8 ごはん ・ 豆腐のドライカレー ● カミカミサラダ ・ かぶのみそ汁 ・ ミントマト	9 お別れ会 バイキング ● 好きなものを たくさん 用意しました	10 ごはん ● サバのみそ煮 ・ 白和え ● お芋のだんご汁 ・ バナナ	11 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ フルーツカスタード ・ 麦茶	● しょうゆ団子 ・ 牛乳	・ お好み焼き ・ 牛乳	・ お祝いケーキ ・ 牛乳	● フレンチトースト ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	13 ごはん ・ 巣ごもり卵 ● ひじきサラダ ・ 南瓜ポターージュ ・ スウィーティー	14 ごはん ● いが蒸し ・ 若布の煮物 ・ もやしのみそ汁 ・ いちご	15 しめじごはん ● ちくわ二色揚げ ・ 若布の酢みそ和え ・ ミネストローネ ・ いよかん	16 ごはん ● 豆腐とひじきの つくね ・ 春雨の酢の物 ・ 大根汁 ・ キウイフルーツ	17 ごはん ● 煮魚 ・ ひじきの炒り煮 ・ すいとん汁 ・ いちご	18 ごはん ・ 焼きビーフン ・ ポテトサラダ ・ しめじのみそ汁 ・ バナナ
おやつ	・ ごまだんご ・ 牛乳	● ポンデドーナツ ・ 牛乳	・ スイートポテト ・ 牛乳	・ ココアゼリー ・ せんべい	・ 卵サンド ・ 牛乳	
未満児 主 食 副 食	20 ごはん ● カレー ・ スパゲティサラダ ● 春雨スープ ・ キウイフルーツ	21 春分の日 	22 ごはん ● シチュー ・ ウィンナソテー ・ 拌三糸 ・ バナナ	23 ごはん ● 春巻き ・ もやしのナムル ・ ふのりのみそ汁 ・ ミントマト	24 修了式 ・ ごはん ● 変り納豆 ● 南瓜含め煮 ● 白菜のみそ汁 ・ いちご	25 手作り弁当の日 ・ 牛乳 
おやつ	・ よもぎまんじゅう ・ 牛乳		● ジャコトースト ・ 牛乳	・ レアチーズ ・ せんべい	● クッキー ・ 牛乳	

未満児 主 食 副 食	27 卒園式 
おやつ	

日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月を迎えます。年少さんは年中さんへ、年中さんは年長さんへ、そして年長さんは憧れの小学生へと期待と喜びで大きく、大きく胸が膨らんでいます。

色々な行事や活動を経験する中で子ども達はひとまわりも、ふたまわりも大きくなりました。年長さんにとっては、残りわずかな給食の時間です。残り少ない日々を充実させ、一年の締めくくりの日々を楽しく健康で過ごせるようにしたいと思います。

## 楽しい食事から育つもの...



子ども達はおいしいものを食べる力だけではなく、五感をしっかりと使った食べ方が必要です。楽しい体験は、五感を育てて、食欲を育てます。食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。



### クッキング

実際に食べ物に触れることで食に対する興味が一層深まります。



### 絵本やお話

おいしそうな絵が描いてあるものや料理の音で食欲をそそる絵本があります。食に関する発見や驚きを知る事が食を楽しむきっかけになります。



### みんなで食事をする

家族と一緒に食べると、楽しくおいしくコミュニケーションを図ることができます。また食事の話題を共有することでマナーや料理について関心が高まったり、食材がどこからくるのかなど食に興味を持つことにもつながります。



今月の1日予定平均  
栄養摂取量

エネルギー : 540kcal  
たんぱく質 : 20.6g  
脂 肪 : 20.7g

## おねがい

25日・28日・29日・30日・31日  
登園するお友だち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。



