

3月予定献立表



広田保育園

	月	火	水	木	金	土
以上児 副食	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。				1 ひなまつり ・ちらし寿司 ・鶏みそ焼き ・チーズサラダ ・菜の花の清汁 ・いちご	2 スパゲティー ・野菜炒め ・豆麩のみそ汁 ・バナナ
おやつ					・チーズケーキ ・牛乳	
以上児 副食	4 ・高野豆腐の卵とじ ・豚肉とピーマンの炒め ・もやしのみそ汁 ・いよかん	5 たかたのゆめの日 ・いが蒸し ・若布の煮物 ・かきたま汁 ・りんご	6 ・煮魚 ・大徳寺和え ・五目うどん ・グレープフルーツ	7 お別れ会 ・バイキング 	8 ・鶏肉のトマト煮 ・マカロニツナサラダ ・コーンポタージュ ・キウイフルーツ	9 手作り弁当の日 ・牛乳
おやつ	・よもぎまんじゅう ・牛乳	・ごまだんご ・牛乳	・ポンデドーナツ ・牛乳	・シュークリーム ・牛乳	・卵サンド ・牛乳	
以上児 副食	11 ・シチュー ・カリフラワーサラダ ・小魚佃煮 ・いよかん	12 ・焼きシシャモ ・ひじき炒り煮 ・お芋のだんご汁 ・りんご	13 ・ベーコンエッグ ・味噌ドレッシング ・サラダ ・肉団子スープ ・グレープフルーツ	14 ・ミートローフ ・ダイコンサラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・キウイフルーツ	15 ・マーボー豆腐 ・中華風サラダ ・じゃが芋のみそ汁 ・ミニトマト	16 ・鶏肉のソテー ・もやしの炒め物 ・卵スープ ・バナナ
おやつ	・ひじきせんべい ・牛乳	・キャロットケーキ ・牛乳	・きなこもち ・牛乳	・苺ババロア ・せんべい	・フルーツサンド ・牛乳	
以上児 副食	18 ・肉じゃが ・ブロッコリーのお浸し ・南瓜のみそ汁 ・グレープフルーツ	19 ・ポテトオムレツ ・ごまドレッシングサラダ ・豚汁 ・いちご	20 春分の日 	21 ・春巻き ・南瓜含め煮 ・利久和え ・にらたま汁 ・ミニトマト	22 ・チーズバーグ ・ベジタブルソテー ・粉吹き芋 ・ワンタンスープ ・キウイフルーツ	23 ・五目納豆 ・コーンサラダ ・若布スープ ・バナナ
おやつ	・プチパン ・牛乳	・醤油だんご ・牛乳		・オレンジゼリー ・せんべい	・ジャムサンド ・牛乳	
以上児 副食	25 ・カレー ・スパゲティサラダ ・はんぺんスープ ・いちご	26 修了式 ・南瓜グラタン ・ひじきごま和え ・ミネストローネ ・キウイフルーツ	27 卒園式 お祝い品 	<div style="border: 2px solid red; padding: 5px; text-align: center;"> 園からのお願い 28日・29日・30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、 手作りのお弁当と1回分のおやつ 持参をお願いします。 </div>		
おやつ	・クッキー ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい				

少しずつ寒さも和らぎ、柔らかな春の日差しを感じるようになりました。たくさんの思い出でいっぱいとなった1年も締めくくりの時期となり、子ども達の心と体も大きく成長されたことと思います。

子ども達は4月からの進級、入学を前にワクワクしている様子が見られます。

4月から新たな気持ちでスタートを切れるように、生活習慣を見直し、病気やケガに気をつけて残りの日々を楽しく過ごしましょう。



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、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えて行けたらと思います。また、3度の食事のバランスや食事のマナーは守ら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。

1年間を振り返って・・・！

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、味わって食べる事ができた。
- 楽しく食べる事ができた。
- 3食は決まった時間に食べる事ができた。
- 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。

第2弾 リクエストメニュー また食べたい！



園で過ごすのも残り1ヶ月となりました。給食・おやつ時やクッキングでは子ども達からの笑顔でたくさんのパワーをもらいました。

そして先月・今月とみんながもう1度食べたいリクエストメニューもたくさん取り入れています。心を込めて作りたと思います。



今月の1日予定平均 栄養摂取量

エネルギー : 472kcal
たんぱく質 : 20.0g
脂 肪 : 21.1g