

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>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。</p>				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	
未満児 主 食 副 食	4 ごはん ・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 ・ごはん ● いが蒸し ● 若布の煮物 ・かきたま汁 ・りんご	6 ごはん ・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 ごはん ・鶏肉のトマト煮 ・マカロニツナサラダ ● コーンポターージュ ・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	
未満児 主 食 副 食	11 ごはん ● シチュー ・カリフラワーサラダ ・小魚佃煮 ・いよかん	12 ごはん ・焼きシヤモ ● ひじき炒り煮 ・お芋のだんご汁 ・りんご	13 ごはん ● 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 ごはん ・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 ごはん ● 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 ごはん ・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	
未満児 主 食 副 食	18 ごはん ● 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 ごはん ・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 ごはん ● 春巻き ・南瓜含め煮 ● 利久和え ・にらたま汁 ・ミニトマト	22 ごはん ● 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 ごはん ● 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	
未満児 主 食 副 食	25 ごはん ● 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 ごはん ● 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。

リクエストメニュー 第2弾 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 : 549kcal
 たんぱく質 : 20.9g
 脂 肪 : 20.2g