

令和4年		3月分 さくら保育園			
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ3時
1	火	青菜シュウマイ、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	卵ボーロ	牛乳 大学芋
2	水	炒り豆腐、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 ごまラスク
3	木	なかよしエビフライ、みそ汁 コールスローサラダ、果物	ごはん	塩せんべい	カルピス ひなあられ
4 18	金	親子煮、みそ汁 酢の物	ごはん	牛乳 ビスケット	牛乳 バームクーヘン
5 19	土	ミートスパゲティー、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティー	ゼリー	焼きおにぎり
7	月	八宝菜、みそ汁 マカロニサラダ	ごはん	ミルクせんべい	牛乳 もちもちチーズパン
8 22	火	ハンバーグ、みそ汁 大根の炒め煮	ごはん	あられ	牛乳 あずき蒸しパン
9 23	水	さばの磯辺揚げ、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	サブレ	牛乳 みたらしきつま芋
10 24	木	豚肉のみそ焼き、みそ汁 野菜炒め	ごはん	揚げせんべい	牛乳 豆乳バナバロア
11 25	金	チキンカレー 大根サラダ、果物	ごはん	ハイハイ	牛乳 クリームパン
12	土	第43回 合奏会			
26	土	第43回 卒園式			
14 28	月	ポークチャップ、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 チヂミ
15 29	火	ポテトグラタン、ツナサラダ トマトのかきたまスープ	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 玄米フルク菓子
16 30	水	肉豆腐、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 ジャムサンド
31	木	鮭の照り焼き、みそ汁 金平ごぼう	ごはん	ウエハース	牛乳 プリンアラモード
17	木	お別れお誕生日会	ごはん	ウエハース	ヨーグルト和え クラッカー



給食日数 26回

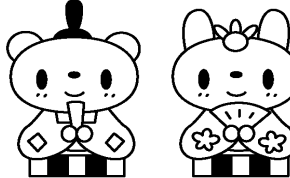
区 分	エネルギー	蛋白質	脂 質	
3歳未満児	3月の平均	517Kcal	19.5g	17.7g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	3月の平均	424Kcal	20.0g	19.1g
	厚生労働省基準	400Kcal	20.0g	20.0g

## 春の訪れを感じる季節になりました



### ひな祭り（桃の節句）

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願い、こども達の無病息災を祈る伝統行事です。ひな人形や邪気を払う桃の花を飾り、白酒や菱餅などをお供えます。こどもを思う親の気持ちは昔も今もかわりませんね。



### 楽しく食べて「おいしいね」が言えたかな？

乳幼児期は「好き嫌い」「食が細い」など食事の悩みも多いもの。

でもこの時期に大切なことは「食事って楽しい、食べるって幸せ」とこどもにたくさん感じてもらうこと。一緒に楽しく食事をとったり、料理や買い物をしたり、楽しい食の経験がこどもの心と体の栄養になり、「食べる意欲」を育みます。

### 主食+主菜+副菜を基本に

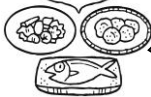
食事を作る時や、外食する時にも、主食、主菜、副菜の組み合わせを意識するとバランス良い食事になります。まず、3色の食材を揃えるようにしましょう。3色とはごはん、パン、麺類など主食となる「黄」、肉、魚、卵、大豆など主菜となる「赤」、野菜、きのこ、海藻など副菜となる「緑」です。

#### 主食



黄色の  
食べ物  
ごはん・  
麺・パン等

#### 主菜



赤の食べ物  
肉・魚・卵・  
大豆製品な  
どを使った  
おかず

#### 副菜



緑の食べ物  
野菜・きの  
こ・海藻な  
どを使った  
おかず

### ～一年の食生活を振り返ってみましょう～

早いもので今年度最後の月となりました。4月に比べて体と心が一回り大きくなったと感じていることでしょうか。この機会に一年間の食生活を振り返ってみませんか？

- |  |  |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 朝は決まった時間に起きましたか？      | <input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べましたか？        |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？          | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 昼間たっぷり遊びましたか？         | <input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？        |
| <input type="checkbox"/> 食べられる食品が一つでも多くなりましたか？ | <input type="checkbox"/> 食事のお手伝いはできましたか？     |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒にゆっくり食べましたか？     | <input type="checkbox"/> 便秘はしていませんか？         |

\* 食生活を振り返り、4月から元気に毎日を過ごしていきましょう。