令和	15年		3月分 さくら保育園 献立表				
日曜		曜	献立表	主食	未満児おやつ 10 時	おやつ3時	
1		水	チンジャオロース、みそ汁 かぼちゃの甘煮、果物	ごはん	ハイハイン	牛 乳 メープルラスク	
2		木	鶏肉のみそ焼き、みそ汁 じゃがいもとツナの煮物	ごはん	揚げせんべい	牛 乳 人参蒸しパン	
3		金	なかよしエビフライ、すまし汁 コールスローサラダ、果物、牛乳	ごはん	ウエハース	カルピス ひなあられ	
	4		第44回 演 奏 会				
	18	±	スパゲティナポリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパケディ	ゼリー	焼きおにぎり	
6	20	月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 おかか和え、果物	ごはん	星型せんべい	牛 乳 ごまクッキー	
7		火	親子煮、みそ汁 きゅうりの酢の物	ごはん	麩菓子	牛 乳 もちもちチース`パン	
8	22	水	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え、果物	ごはん	ポンせんべい	牛 乳 チヂミ	
9	23	木	さばの磯辺揚げ、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	せんべい	牛 乳 フルーツサンド	
10	24	金	トマト肉じゃが、みそ汁 しらす和え、果物	ごはん	ミルクせんべい	牛 乳 バームクーヘン	
11		±	煮込みうどん、牛乳 キャンディチーズ、果物	うどん	ビスケット	ジュース チーズワッフル	
	25	±	第44回 卒 園 式				
13	27	月	鶏の酢じょうゆ煮、みそ汁 かみかみサラダ、果物	ごはん	ソ가せんべい	牛 乳 アメリカンドック	
14	28	火	鮭の照り焼き、みそ汁 ひじき炒め	ごはん	ソフトクッキー	牛 乳 玄米フレーク菓子	
15	29	水	ハンバーグ、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	卵ボーロ	豆乳もち 揚げせんべい	
16		木	お別れお誕生日会	パン	せんべい	牛乳 マドレーヌ	
	30	木	豆腐のチャンプルー、みそ汁 スパゲティサラダ	ごはん	あられ	牛 乳 いちご蒸しパン	
17	31	金	チキンカレー大根サラダ ヨーグルト、果物	ごはん	ウエハース	牛 乳 シュークリーム	























区	分	エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	3月の平均	487Kcal	19. 6g	16. 2g
3 放木両元	厚生労働省基準	480Kcal	20. 0g	16. 0g
3歳以上児	3月の平均	399Kcal	20. 2g	17. 8g
	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



~一年の食生活を振り返ってみましょう~

□食べられる食品が一つでも多くなりましたか?□食事のお手伝いはできましたか?

今年度も残すところあと1カ月となりました。1か月後には子どもたちは卒園・進級します。 昨年の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。この機会に一年間の食生活を振り返ってみませんか?



- 口朝は決まった時間に起きましたか?
- 口朝ごはんは食べましたか?

口おやつは時間と量を決めて食べましたか?

□昼間たっぷり遊びましたか?

- □よくかんで食べましたか?
- □家族と一緒にゆっくり食べましたか?
- 口便秘はしていませんか?
- * 食生活を振り返り、4月からも快適に毎日を過ごしていきましょう。

≪ 食事のバランスを整えるには? ≫

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の良い食事になります。子どもと一緒に「黄・赤・緑」の3色の食べ物がそろっているかを見てみるのもよいでしょう。「黄」はごはん、パン、麺類などの主食になる食べ物、「赤」は肉、魚、卵、大豆などのたんぱく質を多く含む食べ物、「緑」は野菜、きのこ、海藻などビタミン・ミネラルを含む食べ物です。



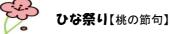
横色の 食べ物 ごはん・麺 パン等



赤の食べ物 肉・魚・卵・ 大豆製品等 を使ったお かず



緑の食べ物野菜・きのこ・海藻などを使ったおかず



ひな祭りは、女の子の健やかな成 長と幸せを願う日で、子ども達の無病 息災を祈る伝統行事。

ひな人形や邪気を払う桃の花を飾り、 白酒やひしもちなどをお供えします。 子どもを思う親の気持ちは昔も今も変わりませんね。



生活リズムを整えましょう

今年度も残すところあとわず かです。進級・入学に向けて、生 活リズムの見直しをしておきましょう。

「**早寝・早起き・朝ごはん**」で 元気に新生活をスタートさせ たいですね。