

令和5年		3月分		さくら保育園 献立表	
日	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	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	土	スパゲティナポリタン、牛乳 キャンディチーズ、果物	スパゲティ	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 もちもちチーズパン
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	土	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	土	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	ソフトせんべい	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



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	487Kcal	19.6g	16.2g
	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～

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？



- 朝は決まった時間に起きましたか？
- 朝ごはんは食べましたか？
- 昼間たっぷり遊びましたか？
- 食べられる食品が一つでも多くなりましたか？
- 家族と一緒にゆっくり食べましたか？
- おやつは時間と量を決めて食べましたか？
- よくかんで食べましたか？
- 食事のお手伝いはできましたか？
- 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。

 <p>主食</p>	<p>黄色の食べ物 ごはん・麺 パン等</p>	 <p>主菜</p>	<p>赤の食べ物 肉・魚・卵・ 大豆製品等 を使ったお かず</p>	 <p>副菜</p>	<p>緑の食べ物 野菜・きの こ・海藻な どを使った おかず</p>
--	---------------------------------	---	--	---	--

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。

