

令和7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	土	サンドイッチ、牛乳 チーズ、果物	パン	せんべい	おにぎり
3	月	エビフライ、すまし汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	ソフトクッキー	牛乳 ひなあられ・ゼリー
4 18	火	煮魚(赤魚)、みそ汁 ひじきの中華和え	ごはん	星型せんべい	牛乳 フレンチトースト
5 19	水	焼き肉、みそ汁 大根サラダ、果物	ごはん	卵ポーロ	牛乳 さつまいももち
6	木	キャベツミンチかつ、みそ汁 炒り卵入り納豆	ごはん	ウエハース	牛乳 いちご蒸しパン
7 21	金	豆腐チャンプルー、みそ汁 ごま和え、果物	ごはん	揚げせんべい	牛乳 クリームパン
8	土	第46回 演奏会			
22	土	第46回 卒園式			
10 24	月	鶏の唐揚げ、みそ汁 かぼちゃサラダ、果物	ごはん	サブレ	牛乳 アメリカンドック
11 25	火	豆腐ミートグラタン、みそ汁 ツナ和え	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 玄米フレーク菓子
12 26	水	高野豆腐の卵とじ、みそ汁 ほうれん草の磯和え、果物	ごはん	麩菓子	牛乳 豆腐ブラウニー
13	木	お別れお誕生日会	ごはん パン	せんべい	牛乳 バームクーヘン
27	木	魚竜田揚げ、みそ汁 伴三糸	ごはん	塩せんべい	牛乳 お好み焼き
14 28	金	ポークカレー 切干大根サラダ、果物	ごはん	ビスケット	牛乳 プリン
15 29	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	蒸中華麺	あられ	ジュース ワッフル
17 31	月	豚肉のオレンジ焼き、みそ汁 ジャーマンポテト、果物	ごはん	ウエハース	牛乳 豆乳もち



給食日数 25回

区 分		エネルギー	蛋白質	脂 質
3歳未満児	3月の平均	486Kcal	19.8g	16.8g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	3月の平均	404Kcal	20.4g	18.1g
	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



～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か。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月から元気に毎日を過ごしていきましょう。

成長に必要な栄養素 << 主食+主菜+副菜を基本に >>

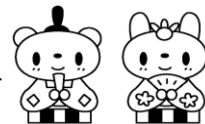
食事を作る時や、外食する時にも、主食、主菜、副菜の組み合わせを意識するとバランス良い食事になります。まずは3色の食べ物を揃えるようにしましょう。3色の食べ物とは主食のごはん、パン、麺類などエネルギー源となる「黄」、主菜の肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質源となる「赤」、副菜の野菜、きのこ、海藻などビタミン・ミネラルなどを含む「緑」の食べ物です。

<p><b>主食</b></p> <p>黄色の食べ物 ごはん・ 麺・パン等</p>	<p><b>主菜</b></p> <p>赤の食べ物 肉・魚・卵・大 豆製品などを 使ったおかず</p>	<p><b>副菜</b></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、ひなあられなどをお供えます。

ひしもちの、桃色・白・緑の3色は、それぞれ「健康の祝い」、「清浄の表し」、「春先の芽吹き(若草)」を例えていると言われています。



食べよう!いわき ～いちご～

いちごは、肌荒れや疲労回復に対して効果があるビタミンCや、抗酸化作用のあるアントシアニンが含まれており、健康によい野菜です。

いわき市では、糖度と酸味のバランスが良く、ジューシーで芳醇な味わいが特徴の福島県オリジナル品種「ふくはる香」をはじめ、様々な品種のいちごが生産されています。また、市内4か所の観光いちご園ではいちご狩りが行われており、美味しい「いわきいちご」を楽しみながら味わうことができます。

