

令和8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
2	月	肉じゃが、みそ汁 梅おかか和え	ごはん	塩せんべい	牛乳 もちもちチーズパン
3	火	チキンフライ、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	水	ふくさ卵、みそ汁 小松菜のごま和え、果物	ごはん	あられ	牛乳 メープルラスク
5 19	木	鮭の照り焼き、みそ汁 切干大根煮付け	ごはん	ウエハース	牛乳 大学芋
6	金	親子煮、みそ汁 春雨の酢の物、果物	ごはん	ソフトせんべい	牛乳 バームクーヘン
7 21	土	焼きそば、牛乳 チーズ、果物	蒸中華麺	ゼリー	ジャムサンド
9	月	クリームシチュー 大根のそぼろ煮、バナナ	ごはん	星形せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
23	月	煮魚、みそ汁 かみかみサラダ、果物	ごはん	星型せんべい	牛乳 黒糖蒸しパン
10 24	火	ハンバーグ、みそ汁 パスタソテー	ごはん	ビスケット	牛乳 豆乳もち
11 25	水	鶏肉のから揚げ、みそ汁 納豆和え、果物	ごはん	せんべい	牛乳 アメリカンドック
12	木	お別れお誕生日会	ごはん等	せんべい	牛乳 マドレーヌ
26	木	豆腐ミートグラタン、みそ汁 野菜のゴママヨネーズ和え	ごはん	麩菓子	牛乳 かぼちゃもち
13 27	金	麻婆豆腐 春雨サラダ、果物	ごはん	卵ボーロ	牛乳 ミルクスティックパン
28	土	第47回 卒園式			
14	土	スパゲティナポリタン、牛乳 チーズ、果物	スパゲティ	揚げせんべい	ジュース ワッフル
16 30	月	豚肉の梅みそ焼き、みそ汁 にんじんしりしり、果物	ごはん	塩せんべい	牛乳 プリンアラモード
17 31	火	チキンカレー、ヨーグルト ツナサラダ	ごはん	サブレ	牛乳 玄米フレーク菓子

今月のアグリンの日は「八宝菜」にいわき産のしいたけを使用しています。



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	496Kcal	19.8g	17.2g
	厚生労働省基準	480Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	3月の平均	406Kcal	20.3g	18.5g
	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か月となりました。1か月後にはこどもたちは卒園・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。

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

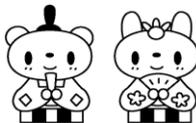
副菜

緑の食べ物  
野菜・きのこ・  
海藻などを  
使ったおかず

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、こ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。



人気のおやつメニュー  
玄米フレーク菓子

【材料】幼児1人分

玄米フレーク 15g、バター4g、マシュマロ12g

【作り方】

- ① 鍋にバターを入れ、焦がさないように気を付けて溶かし、マシュマロを加え溶かす。
- ② ①が熱いうちに玄米フレークを加え、手早く混ぜる。
- ③ バット等に入れて形を整え、冷めたら切り分ける。食べやすい大きさにまとめて固めてもよい。