

3月分給食予定献立表

7年 泉チェリーこども園

日	曜日	未満児のおやつ	主食	昼食	午後のおやつ
1	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 白菜の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
2	日				
3	月	せんべい	ごはん	ちらし寿司 菜の花のすまし汁 いちご	ひなまつりゼリー
4	火	ゼリー	パン	ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳	鮭ごはん お茶
5	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 りんご	ジャムサンドパン 牛乳
6	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ツナサラダ グレープフルーツ	みたらし団子 お茶
7	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳
8	土	クラッカー 牛乳	ごはん	根菜のきんぴら のり汁 バナナ	せんべい ジュース
9	日				
10	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	ビスケット 牛乳
11	火	ゼリー	パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	焼きそば お茶
12	水	せんべい	ごはん	鮭ののり焼き さつま汁 りんご	クラッカー 牛乳
13	木	ヨーグルト	スパゲティ	クリームスパゲティ アスパラサラダ グレープフルーツ	そばろ丼 お茶
14	金	ジュース	ごはん	えびカレー チーズサラダ いちご	バウムクーヘン 牛乳
15	土			卒園式	
16	日				
17	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 青菜の味噌汁 オレンジ	シュガーパイ 牛乳
18	火	ゼリー	パン	ハムカツ 野菜スープ バナナ 牛乳	ぼたもち お茶
19	水	せんべい	ごはん	さばの味噌煮 かきたま汁 りんご	ごまトースト 牛乳
20	木			春分の日	
21	金	ジュース	ごはん	チキンカレー チーズサラダ オレンジ	ヨーグルト バナナ
22	土	クラッカー 牛乳	ごはん	筑前煮 白菜の味噌汁 バナナ	せんべい ジュース
23	日				
24	月	せんべい	ごはん	炒り豆腐 けんちん汁 オレンジ	フライドポテト 牛乳
25	火	ゼリー	食パン	ウインナーソテー コーンスープ バナナ 牛乳	ひじきごはん お茶
26	水	せんべい	ごはん	鮭ののり焼き さつま汁 りんご	クロワッサン 牛乳
27	木	ヨーグルト	うどん	カレーうどん ツナサラダ グレープフルーツ	ごはんピザ お茶
28	金	ジュース	ごはん	肉じゃが 豆腐の味噌汁 オレンジ	せんべい ゼリー
29	土			土曜保育なし	
30	日				
31	月	せんべい	ごはん	五目豆腐 青菜の味噌汁 オレンジ	カステラ 牛乳

今月の栄養価				
	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g
3才未満児	545	22.4	17.5	1.6
3才以上児	625	26.5	21.2	1.7

食育活動

- 3日 ゼリートopping アンドロメダ座組
- 7日 カップケーキ作り カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
- 12日 いちごジャム作り ベガサス・オリオン座組

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。

14日 カシオペア座組(オレンジ・ホワイト)
卒園児のリクエストメニューです!!

昼食 カシオペア座組

- ・えびカレー
- ・ハムカツ
- ・かきたま汁
- ・チーズサラダ
- ・いちご

午後のおやつ
アイスパフェ

