

《3月予定献立表》

令和5年

西多賀チェリーこども園 

日	曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ
1	水	ビスケット 牛乳	ごはん	すき焼き風煮 焼きかぼちゃ 春雨スープ	いよかん 五平餅 麦茶
2	木	バナナ 麦茶	ごはん	さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	はっさく 焼きそば 牛乳
3	金	ぼたぼた焼き 牛乳	ひなまつりごはん	菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 カルピス	きよみオレンジ うぐいす餅 麦茶
4	土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え	バナナ ハッピーターン 麦茶
5	日				
6	月	せんべい ヤクルト	ごはん	さわらの香味焼き ツナサラダ みそ汁	バナナ にんじん蒸しパン 牛乳
7	火	バナナ 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい じゃがいものカレー炒め コンソメスープ	きよみオレンジ シュガーパイ 牛乳
8	水	せんべい 麦茶	カレーうどん	白身魚のフライ チンゲン菜のお浸し	いよかん きなこマフィン 牛乳
9	木	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	味噌焼肉 ほうれん草の海苔和え すまし汁	バナナ 和風ツナバスタ 牛乳
10	金	ビスケット 麦茶	ごはん	鮭のごま照り焼き 納豆和え みそ汁	ジョア ビザトースト 牛乳
11	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のおかか和え	バナナ たべっ子どうぶつ 麦茶
12	日				
13	月	バナナ 牛乳	りんごジャムパン	クリームシチュー ごまじゃこサラダ	はっさく 味噌焼きおにぎり 麦茶
14	火	せんべい 麦茶	赤飯	鮭の西京焼き 早煮昆布の煮物 すまし汁	バナナ 麩のラスク カップdeヤクルト 麦茶
15	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	すき焼き風煮 焼きかぼちゃ 春雨スープ	いよかん きつねおにぎり 麦茶
16	木	バナナ 麦茶	ごはん	さわらの香味焼き ツナサラダ みそ汁	きよみオレンジ 焼きうどん 牛乳
17	金	ビスケット 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き しらす入りお浸し みそ汁	はっさく 豆蒸しパン 牛乳
18	土	クラッカー ジュース	ごはん	鶏肉の照り焼き 小松菜のごま和え	バナナ 味しらべ 麦茶
19	日				
20	月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	チキンカレー れんこんサラダ 福神漬 麦茶	きよみオレンジ 豆乳餅 牛乳
21	火				
22	水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	味噌焼肉 ほうれん草の海苔和え すまし汁	バナナ きのコスパゲティ 牛乳
23	木	せんべい ヤクルト	ごはん	鮭のごま照り焼き 納豆和え みそ汁	きよみオレンジ チーズトースト 牛乳
24	金	ぼたぼた焼き 牛乳	♪ 1年生になるお祝い会 ♪		
25	土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き 小松菜のおかか和え	バナナ 源氏パイ 麦茶
26	日				
27	月	ぼたぼた焼き 牛乳	ごはん	白身魚のフライ チンゲン菜のお浸し みそ汁	いよかん ツナ味噌ごはん 麦茶
28	火	バナナ 麦茶	ごはん	さばの竜田揚げ ごま酢和え みそ汁	きよみオレンジ チキンライス 牛乳
29	水	せんべい 麦茶	ごはん	豚肉のしょうが焼き しらす入りお浸し みそ汁	バナナ ごまマカロニ 牛乳
30	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	蒸ししゅうまい じゃがいものカレー炒め コンソメスープ	はっさく アメリカンドッグ 牛乳
31	金	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭の西京焼き 野菜炒め すまし汁	ジョア ココアケーキ 牛乳

3月3日は「ひなまつり」

ひなまつりは、桃の花がきれいに咲くことから「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願ってひな人形を飾り、色とりどりのお供えものをして、ちらし寿司やうしお汁(はまぐりのお吸い物)などのごちそうを食べてお祝います。こども園でも3月3日にひなまつり会を行う予定です。

1年間を振り返ってみましょう

- * 朝ごはんを毎日食べましたか？
早寝早起きをして朝ごはんを食べましょう。
- * 食事の前に手を洗いましたか？
正しい手洗いはコロナ対策にもなります。
- * よく噛んで味わって食べましたか？
よく噛むと脳に刺激がいき、脳が活性化します。
- * 好きな食べ物が増えましたか？
いろいろな食べ物を体験しましょう。
- * 「いただきます」「ごちそうさまでした」の挨拶ができましたか？
食べ物や作ってくれた人に感謝をしましょう。

今月の栄養	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当量
3歳未満児	583kcal	22.7g	17.3g	1.9g
3歳以上児	700kcal	27.4g	21.0g	2.3g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。