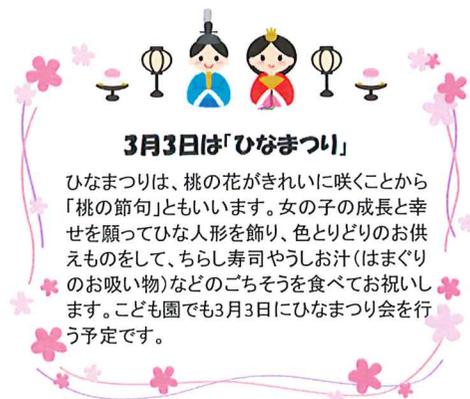


《3月予定献立表》

西多賀チェリーこども園 

令和8年

日 曜	3歳未満児おやつ	主 食	昼 食	午後のおやつ	延長のおやつ
1 日					
2 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭のみりん焼き ごま酢和え みそ汁	オレンジ	チキンライス 牛乳
3 火	ビスケット 牛乳	ひなまつりごはん	小松菜のお浸し 花麩のすまし汁 カルピス ひなあられ	バナナ	ひなまつりパバロア 麦茶
4 水	ヨーグルト 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	きよみオレンジ	シュガートースト 牛乳
5 木	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	ジョア	お好み焼き 牛乳
6 金	せんべい ヤクルト	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	グレープフルーツ	味噌焼きおにぎり 麦茶
7 土	クラッカー 麦茶	ごはん	鮭の塩焼き 3色お浸し	バナナ	たべっ子どうぶつ 牛乳
8 日					
9 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	オレンジ	きのこスパゲッティ 牛乳
10 火	ビスケット 牛乳		一年生になるお祝い会		りんごジャムパン 麦茶
11 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	バナナ	マドレーヌ 牛乳
12 木	バナナ 麦茶	ごはん	赤魚の煮つけ 納豆和え みそ汁	はっさく	チーズ蒸しパン 牛乳
13 金	せんべい 麦茶	ごはん	ポークカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	グレープフルーツ	源氏パイ プリン 麦茶
14 土	クラッカー 麦茶	ごはん	味噌焼肉 チンゲン菜のおかか和え	バナナ	ハッピーターン 牛乳
15 日					
16 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	麻婆豆腐 焼きかぼちゃ 春雨スープ	オレンジ	きなこマフィン 牛乳
17 火	ビスケット 牛乳	赤飯	鮭のみりん焼き 早煮昆布の煮物 みそ汁	バナナ	豆乳餅 麦茶
18 水	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのうま塩和え みそ汁	きよみオレンジ	豆腐ドーナツ 牛乳
19 木	バナナ 麦茶	ごはん	白身魚のフライ 小松菜とひじきの和え物 みそ汁	ジョア	チーズおかかおにぎり 麦茶
20 金					
21 土	クラッカー 麦茶		卒園式 (ごはん 備蓄用カレー お浸し 果物)		源氏パイ 牛乳
22 日					
23 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のオーロラソース和え わかめとコーンのサラダ コンソメスープ	オレンジ	ヨーグルトパン 牛乳
24 火	ビスケット 麦茶	ごはん	赤魚の煮つけ 納豆和え みそ汁	バナナ	シュガーパイ 牛乳
25 水	バナナ 麦茶	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	麩のラスク 麦茶
26 木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	鮭の南部焼き ほうれん草の海苔和え みそ汁	きよみオレンジ	ドリア 麦茶
27 金	せんべい ヤクルト	ごはん	豚肉のしょうが焼き しらす入りお浸し みそ汁	グレープフルーツ	チーズカレードースト 牛乳
28 土	クラッカー 麦茶	ごはん	味噌焼肉 チンゲン菜のおかか和え	バナナ	味しらべ 牛乳
29 日					
30 月	ぼたぼた焼き 麦茶	ごはん	鶏肉のマーマレード焼き キャベツとツナのうま塩和え みそ汁	オレンジ	せんべい ジュース
31 火	ビスケット 麦茶	ごはん	ポークカレー チーズサラダ 福神漬 麦茶	バナナ	きなこマカロニ 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します。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？
正しい手洗いは感染症対策にもなります。
- * 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	599kcal	22.4g	19.4g	1.7g
3歳以上児	723kcal	27.1g	23.3g	2.1g

※都合により変更になる場合があります。ご了承下さい。