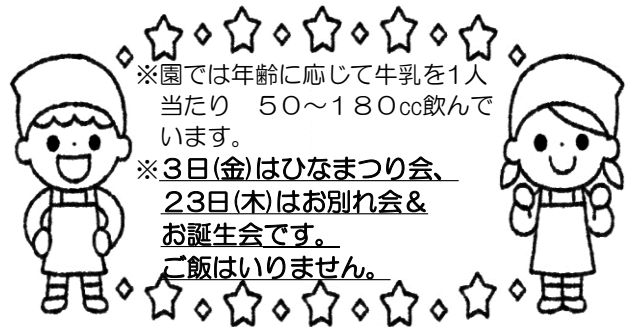


3月の給食だより

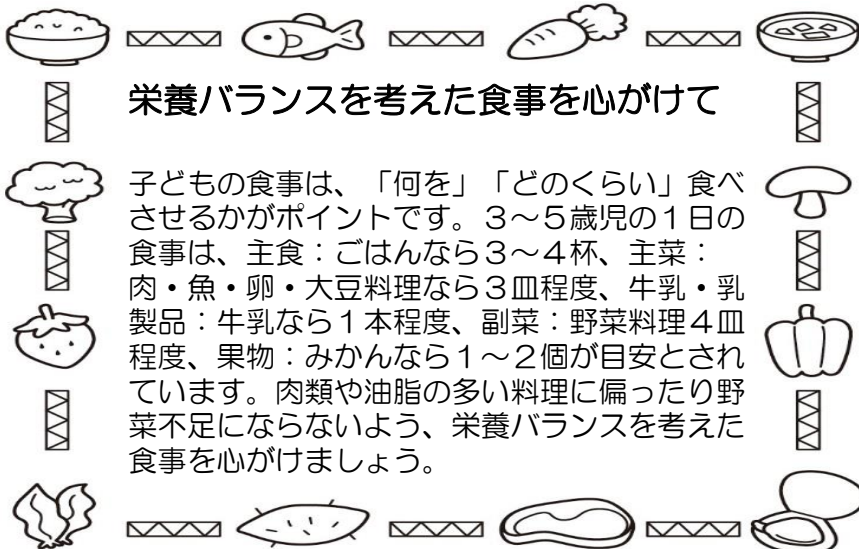
令和4年度 本渡はまゆう保育園

《1～3月のテーマ》
 食事やマナーに興味を持って食べる
 《献立作成上の考慮》
 みんなが楽しめるよう
 献立を工夫する。



日	曜	3歳未満児			副 食			3時のおやつ
		朝のおやつ		主食				
1	水	白い風船	牛乳	パン	クリームシチュー	春雨サラダ	レバーの甘辛煮	ラーメン
2	木	クリームチーズクッキー	ヤクルト	麦ごはん	けんちん汁	みそドレサラダ	魚の紅葉焼き	たこやき
3	金	ミニサラダ	R-1		＜ひなまつり会＞ 押し寿司・チキンのバーベキュー風 蓮根のチーズサラダ・桃の花スープ・ババロア			いちごケーキ
4	土	ムーンライト	牛乳	パン	ワンタンスープ	もりもりきんぴら	かぼちゃの甘煮	
6	月	蒸し芋	牛乳	麦ごはん	コンソメスープ	ささみときゅうりの塩ダレ和え	魚の味噌焼き	揚げパン・いりこ
7	火	ヨーグルト	ヤクルト	麦ごはん	カレーライス	マカロニサラダ	はりはり漬け	ドーナツ
8	水	まがりせんべい	牛乳	パン	高野豆腐の卵とじ	鶏とキャベツのバターしょうゆ炒め	エビフライ	肉うどん
9	木	人参ゼリー	ヤクルト	麦ごはん	八宝菜	ポテトサラダ	ミートボール	生クリーム和え・せんべい
10	金	ビスコ	R-1	麦ごはん	中華風コーンスープ	五目ビーフン	唐揚げ	アーモンドココアクッキー・いりこ
11	土	Caせんべい	牛乳	パン	れんこんスープ	ミートスパゲティ	きゅうりの甘酢	
13	月	黒糖みるく	牛乳	麦ごはん	豚丼	拌三絲	ちくわソテー	ジャムパン・いりこ
14	火	卵ボーロ	ヤクルト	麦ごはん	麻婆豆腐	豚しゃぶサラダ	ししゃもの天ぷら	シュニッテン・いりこ
15	水	チーズ・こんぶ	牛乳	パン	ビーフシチュー	バラエティサラダ	田作り	中華風おにぎり・漬物
16	木	スティック野菜	ヤクルト	麦ごはん	味噌汁	韓国風炒め物	やみつき鶏	お好み焼き
17	金	マカロニあべ川	R-1	麦ごはん	ぎょうざスープ	五目和え	ちりめん納豆	チョコバナナ
18	土	たべっ子どうぶつ	牛乳	パン	すきやき風煮	ピーマンとベーコンのソテー	ハムステーキ	
20	月	りんご	牛乳	麦ごはん	汁ビーフン	切り干しの炒め煮	鮭のオープン焼き	黒糖ラスク・いりこ
22	水	雪の宿	牛乳	麦ごはん	わかめスープ	ごぼうとコーンのサラダ	照り焼きチキン	ちゃんぽん
23	木	ウエハース	ヤクルト		＜お別れ会&お誕生会＞ ハンバーガー・和風スパゲティ フライドポテト・コーンスープ・いちご			ブルーベリーチーズケーキ
24	金	ぶどうゼリー	R-1	麦ごはん	南関あげ丼	シーチキンマリネ	ウインナー	セサミクッキー・いりこ
25	土	丸ボーロ	牛乳	パン	ポトフ風スープ	牛肉と蓮根の炒め煮	しゅうまい	
27	月	黄粉芋	牛乳	麦ごはん	カニカマススープ	豚肉のしょうが炒め	はんぺんのチーズ焼き	ココア蒸しパン・いりこ
28	火	ぼたぼた焼き	ヤクルト	麦ごはん	ツナと豆腐の卵とじ	ビーフンサラダ	魚の蒲焼風	抹茶マーブルケーキ
29	水	チョコチップクッキー	牛乳	パン	キャベツのミルクスープ	スパゲティサラダ	のり塩唐揚げ	まぜこみおにぎり・漬物
30	木	バナナ	ヤクルト	麦ごはん	ハヤシライス	もやしのナムル	揚げぎょうざ	ホットケーキ・いりこ
31	金	チョコイス	R-1	麦ごはん	肉じゃがが煮	しらすときゅうりの酢の物	千種焼き	ピザトースト

※今月は、あお組のリクエスト満載メニューとなっております♪



栄養バランスを考えた食事を心がけて

子どもの食事は、「何を」「どのくらい」食べさせるかがポイントです。3～5歳児の1日の食事は、主食：ごはんなら3～4杯、主菜：肉・魚・卵・大豆料理なら3皿程度、牛乳・乳製品：牛乳なら1本程度、副菜：野菜料理4皿程度、果物：みかんなら1～2個が目安とされています。肉類や油脂の多い料理に偏ったり野菜不足にならないよう、栄養バランスを考えた食事を心がけましょう。

1年間を振り返って

早寝・早起きしていますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることを心がけましょう。

