

3月のメニュー



ブロッコリー

まより



いちご



春キャベツ



あさり

*献立は都合により変更することがあります。ご了承ください。

曜日	月	火	水	木	金	土																		
日にち	2	3	4	5	6	7																		
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット																			
全児	おかず ポパイシチュー 野菜カレー炒め 麦茶 バナナ おやつ 麦茶・♥焼きおにぎり	ちらし寿司 エビフライ ブロッコリー みそ汁 フルーツポンチ カルピス・ケーキ	ちくわと青菜の卵焼き バンバンジー みそ汁 みかん缶	サバのカレー揚げ ひじき炒め煮 みそ汁 もも缶	三色丼 春雨サラダ わかめスープ パイナップル ♥プリンアラモード	おにぎり持参 麦茶 麦茶・お菓子																		
日にち	9	10	11	12	13	14																		
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット																			
全児	おかず ♥ハヤシライス ポテトサラダ 麦茶 バナナ おやつ 牛乳・♥バリバリチーズチヂミ	豆腐の中華風炒め 大根きんぴら みそ汁 もも缶	チーズハンバーグ ほうれん草ときのこのソテー みそ汁 みかん缶	ししゃも磯辺揚げ ブロッコリーごま酢和え みそ汁 オレンジ	焼うどん きゅうり和え 卵スープ パイナップル	パンorおにぎり 麦茶 くだもの 麦茶・お菓子																		
日にち	16	17	18	19	20	21																		
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	春分の日 																			
全児	おかず 鶏肉のガーリックフライ 切干大根の中華サラダ みそ汁 みかん缶 おやつ 牛乳・♥バナナクレープ	♥キーマカレー スパサラ 麦茶 バナナ	天ぷら 大根と油揚げのごまだし みそ汁 オレンジ	鮭のマヨネーズ焼き ほうれん草としめじのソテー みそ汁 もも缶			おにぎり持参 麦茶 麦茶・お菓子																	
日にち	23	24	25	26	27	28																		
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい	ごはん 麦茶・ビスケット																			
全児	おかず スパニッシュオムレツ ひじきサラダ みそ汁 みかん缶 おやつ オレンジゼリー	かぼちゃコロケ ブロッコリーツナ和え 野菜スープ オレンジ	♥麻婆豆腐 三色ナムル 麦茶 バナナ	さんまのみぞれかけ じゃがいものハリハリ炒め みそ汁 もも缶	すき焼き風 納豆鶏つくね ほうれん草えのき和え パイナップル	パンorおにぎり 麦茶 くだもの 麦茶・お菓子																		
日にち	30	31	<table border="1"> <thead> <tr> <th colspan="3">今月の栄養給与量</th> </tr> <tr> <th>栄養価</th> <th>1・2歳児</th> <th>3歳以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー(kcal)</td> <td>507</td> <td>413</td> </tr> <tr> <td>タンパク質(g)</td> <td>18.2</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>脂質(g)</td> <td>17.3</td> <td>20.5</td> </tr> <tr> <td>食塩(g)</td> <td>1.3</td> <td>1.5</td> </tr> </tbody> </table>				今月の栄養給与量			栄養価	1・2歳児	3歳以上児	エネルギー(kcal)	507	413	タンパク質(g)	18.2	20.5	脂質(g)	17.3	20.5	食塩(g)	1.3	1.5
今月の栄養給与量																								
栄養価	1・2歳児	3歳以上児																						
エネルギー(kcal)	507	413																						
タンパク質(g)	18.2	20.5																						
脂質(g)	17.3	20.5																						
食塩(g)	1.3	1.5																						
未満児	主食 ごはん おやつ 麦茶・ビスケット	ごはん 麦茶・せんべい																						
全児	おかず ♥畑のお肉カレー マカロニサラダ 麦茶 バナナ おやつ 牛乳・たこ焼き	お弁当の日 麦茶 牛乳・お菓子																						

〈今月の給食目標〉

成長を自覚し、食事に感謝しよう

〈おしらせ〉

- ・3日(火)・6日(金)
13日(金) ご飯いりません
- ・31日(火) お弁当の日

たのしい食生活 ~そこからの育ち~



子どもには、おいしいものを食べる力だけでなく、しっかりと五感を使った食べ方が必要です。そのためには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。「食べる意欲」の大切さを、園と家庭とで伝えていきましょう！

幼児期からの
食事体験

家族がそろった
たのしい食事

食べる意欲

規則的な生活リズム

快眠・快食・快便・
自立生活



ピザは美味しいだけでなく、健康効果も注目されています。ケチャップはリコピン、チーズはカルシウム、トッピングの野菜にはビタミンやミネラルが。「トッピングは何にする？」家族みんなで会話をしながら、家庭でも楽しく食育してみませんか？

〈園のかんたんPizza材料〉

餃子の皮 ピーマン ウィンナー
コーン チーズ ケチャップ