

# 3月予定献立表



日	曜	3歳未満児		副食	午後おやつ
		午前おやつ	主食		
2	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	白身魚のマヨネーズ焼き ひじきの炒り煮 ブロッコリー けんちん汁	牛乳 国産野菜の かりんとう
3	火	牛乳 ビスケット	(ひな祭り会)	ちらし寿司 鶏肉のから揚げ 菜ばなのお浸し 豆腐のすまし汁 いちご	三色花ゼリー
4	水	牛乳 クラッカー	ごはん	ツナ入り厚焼き卵 キャベツサラダ えのきとわかめの味噌汁 スティックチーズ	牛乳 ☆りんご蒸しパン
5	木	ヨーグルト	食パン	さばのカレー揚げ もやしのナムル 白菜スープ オレンジ	牛乳 さつまいもチップス
6	金	牛乳 えびせん	おにぎり	豚肉の甘辛炒め 粉吹きいも ブロッコリー りんご	牛乳 やわらかおかき (きなこ味)
9	月	牛乳 ウエハース	ごはん	チーズハンバーグ スパゲティナポリタン かぶのコンソメスープ オレンジ	国産梨ランスゼリー
10	火	牛乳 クッキー	(誕生会)	炊き込みごはん 鮭フライ 千切りキャベツ バナナ えのきとチンゲン菜のすまし汁	お茶 お米de国産 もものタルト
11	水	牛乳 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス きゅうりとカニカマの甘酢和え りんご	お茶 ☆フレンチトースト
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん	野菜いっぱいすりみ揚げ 白菜の即席漬け 型抜きチーズ さつまいもと玉ねぎの味噌汁	お茶 肉まん
13	金	バナナ ヨーグルト	ロールパン	鶏肉のマーマレード焼き 切干大根サラダ ブロッコリー コーンクリームスープ	牛乳 ホームパイ
14	土	お茶 おかき	ごはん (豚丼)	豚丼 たたききゅうり バナナ	まめびよ(いちご) せんべい
16	月	牛乳 1才からの サッポロポテト	ごはん	肉うどん 小松菜の和え物 りんご	お茶 原宿ドッグ (チーズ)
17	火	牛乳 クラッカー	(お別れ会)	赤飯 トンカツ ブロッコリーサラダ 紅白すまし汁 オレンジ	お茶 いちごクレープ
18	水	牛乳 クッキー	ごはん	カレイの煮付け <b>お彼岸</b> ほうれん草とベーコンのバター炒め かぶとしめじの味噌汁 バナナ	お茶 ☆ぼたもち (きなこ)
19	木	ヨーグルト	食パン	豆乳コーンコロケ キャベツのツナ和え チンゲン菜とベーコンのスープ スティックチーズ	牛乳 せんべい
21	土	お茶 せんべい	ごはん (カレーライス)	カレーライス ブロッコリーのおかか和え オレンジ	まめびよ(バナナ) おかき
23	月	牛乳 ウエハース	ごはん	鮭の塩焼き きんぴらごぼう 小松菜の味噌汁 バナナ	牛乳 たい焼き
24	火	ヨーグルト	ごはん	わかめラーメン ギョーザ たたききゅうり オレンジ	お茶 ☆揚げパン
25	水	牛乳 おかき	ごはん (ハヤシライス)	ハヤシライス はるさめの中華和え りんご	牛乳 クッキー
26	木	牛乳 えびせん	ロールパン	五目ビーフン 厚焼卵 わかめスープ	ヨーグルト
27	金	牛乳 バナナ	ごはん	お好み焼き ほうれん草のごま和え 豆腐となめこの味噌汁	牛乳 ウエハース
28	土	お茶 おかき	ごはん	いなりうどん 野菜炒め バナナ	りんごジュース せんべい
30	月	牛乳 クラッカー	ごはん	ちくわの磯辺揚げ スティック野菜 じゃがいもの味噌汁 オレンジ	牛乳 ビスコ
31	火	牛乳 せんべい	ごはん	焼きそば ウインナー とうもろこしのスープ	お茶 おかき

就学・進級を控えた子どもたちの表情は、自信にあふれてキラキラと輝いています。1年間に身長や体重はどれくらい増えましたか？お子さんの成長をご家族のみんなで喜び合いたいですね。



## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか。春はたけのこ、春キャベツ、夏はナスやピーマン、秋は栗にサンマ、さつまいも、冬は白菜に大根…。保育所・こども園で収穫したものもありましたね。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを感じてもらえたら嬉しいです。また、3食の食事のバランスやマナーなどはどうでしたか？ご家庭でも1年間の食事を下記の項目で振り返ってみましょう。

### 【食生活をチェックしてみましょう】

- 食事の前に手を洗う。
- 食事の準備や片づけを手伝う。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言う。
- 家族で楽しく食べる。
- スプーンやはしを上手に使う。
- よく噛んで、味わって食べる。
- 姿勢を正しく食べる。
- 3食は決まった時間に食べる。
- 朝食をかかさず食べる。
- 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事をとる。

いくつチェックできましたか？色々なマナーがありますが、まずは楽しく食べることがいちばんです。チェックがいついたらできるようになったことをぜひ褒めてあげてくださいね。



## おうちで作ってみましょう



3月24日の献立

### 【材料】5人分

- ・ロールパンまたはコッペパン…5個
- ・サラダ油…適量
- ・きな粉…10g
- ・砂糖…10g
- ・塩…少々

### 【作り方】

- ① サラダ油を熱し、パンを両面こんがりとするまで揚げる。
- ② ①にきな粉、砂糖、塩を混ぜたものをまぶして出来上がり。

子どもたちに人気のメニューです。きなこ・砂糖・塩の分量はパンの大きさによって異なりますので、必要に応じて追加してください。

### 1日あたりの栄養価(月平均)

エネルギー	3歳以上児 347kcal	3歳未満児 526kcal
たんぱく質	3歳以上児 15.7g	3歳未満児 19.0g
食塩相当量	3歳以上児 2.3g	3歳未満児 2.1g

※7日(土)は清掃のため土曜保育はありません。  
 ※31日(火)は希望登所(園)です。お申し込みがあった方に給食を用意しています。  
 ※午後のおやつ☆印は手作りおやつです。  
 ※都合(行事等)により献立を変更することがあります。ご了承下さい。  
 ※3歳以上児はひな祭り会、誕生会、お別れ会にご飯はいりません。