

相愛保育所給食3月分予定献立表

平成31年度

※行事等により献立を変更する場合があります。

日	曜	1~2歳児・3歳児以上児共通献立		
		主食	副食	午後のおやつ
1	金	ごはん	三色丼、春雨スープ、エビフライ、マカロニサラダ、デザート	カルピス、ひなあられ
2	土	ごはん	すまし汁、鯖味噌煮、ひじき金平煮	牛乳、お菓子
4	月	ごはん	ハヤシチチュー、ナムル、パイン缶	牛乳、焼きうどん
5	火	ごはん	味噌汁(南瓜)、ひき肉信田巻き、野菜炒め、手作りふりかけ	牛乳、サンドイッチ
6	水	うどん	わかめうどん、かき揚げ、トマトサラダ	牛乳、クラッカー-サンド
7	木	ごはん	すまし汁、鮭のちゃんちゃん焼き、きのこ和え	牛乳、かぼちゃ団子
8	金	パン	クリームシチュー、ツナエッグ、ビーフンサラダ、いちごジャム	牛乳、おにぎり
9	土		修了式	
11	月	ごはん	味噌汁(豆腐)、八宝菜、おかか和え	牛乳、ジャージャー麺
12	火	ごはん	わかめスープ、さんま竜田揚げ、ビーンズサラダ	牛乳、チョコサンド
13	水	ラーメン	味噌ラーメン、厚焼き卵、キャベツナムル	牛乳、フライドポテト
14	木	ごはん	人参スープ、照り焼きチキン、大根サラダ	牛乳、パンケーキ
15	金	パン	三色スープ、はんぺんフライ、コールスローサラダ、ブルーベリージャム	牛乳、ピラフ
16	土	ごはん	味噌汁(なめこ)、肉じゃが、納豆和え	牛乳、お菓子
18	月	ごはん	かきたま汁、麻婆豆腐、ほうれん草ごま和え	牛乳、和風スパゲティ
19	火	ごはん	カレーシチュー、ツナサラダ、枝豆、フルーツ三点盛り	牛乳、お菓子盛り合わせ
20	水	うどん	卵とじうどん、蒸し鶏の中華風、トマト	麦茶、ヨーグルト和え
21	木		春分の日	
22	金	パン	きのこスープ、鮭ムニエル、オーロラサラダ、いちごジャム	牛乳、おにぎり
23	土	ごはん	味噌汁(もやし)、親子煮、香り漬け	牛乳、お菓子
25	月	ごはん	味噌汁(油あげ)、ジンギスカン、南瓜の甘煮	牛乳、そうめん
26	火	ごはん	味噌汁(白菜)、さんま煮付け、ポパイソテー	牛乳、揚げパン
27	水	ラーメン	醤油ラーメン、肉シューマイ、ブロッコリー味噌マヨ	牛乳、スイートポテト
28	木	ごはん	味噌汁(じゃが芋)、すりみ揚げ、スティック野菜	牛乳、蒸しパン
29	金	パン	ユイミタン、豆腐ハンバーグ、かみかみサラダ、ブルーベリージャム	牛乳、ご飯おやき
30	土	ごはん	味噌汁(大根)、やきとり風、やきのり和え	牛乳、お菓子

3月3日はひなまつり

3月3日は、桃の節句《ひなまつり》です。
女の子の健康を祝う桃の節句。
ひしもちの白、緑、紅の三色には、
「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」と
いう意味が込められているそうです。
ひしもちを揚げたお菓子が
(ひなあられ)です。
保育所では、午後のおやつに
(ひなあられ)をいただきます。



予定献立表による摂取予定栄養量(3月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未 満 児	小梅市目標値	500	15-23	11-17
	摂取予定栄養量	548	21.1	16.7
以 上 児	小梅市目標値	400	14-23	13-19
	摂取予定栄養量	453	20.7	16.0

一年間を振り返ろう!

この1年間、食事をおいしく楽しく食べることが
できましたか?
★楽しい食事から育つもの・・・
子どもたちには、おいしいものを食べる力だけでなく、
五感をしっかり使った食べ方が必要です。
楽しい食事体験は、子どもたちの五感を育て、食べる
意欲を育てます。
★食べる意欲・・・
食べる意欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 楽しい食事



③ 規則的な生活リズムの確立



④ 快眠・快食・快便
・自立生活

