

# 3月の献立

誓念寺 とも園  
誓念寺中野とも園



## お知らせ



早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。卒園なさる皆さん、おめでとうございます。4月からは、小学校での新しい生活が待っており、ドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。0~5才児の皆さんは、1つ、お兄さんお姉さんになりますね。新しい年度を迎える前に一度、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)	
1	月		肉じゃが,ひじきサラダ	272	1.6	手塩屋せんべい,オレンジ	マリービス,バナナ	
2	火	ひなまつり発表会	野菜たっぷり豚肉の生姜焼き,みそ汁(じゃがいも・玉ねぎ),ミニトマト	215	1.9	醤油せんべい,バナナ	ミニゼリー	
3	水	ひなまつり発表会	ちらし寿司,エビフライ,いちご,レタス,ひなまつりゼリー	325	2.4	ひなあられ	のりあられ,エントリー	
4	木		焼きそば,かき玉汁(大根)	216	0.8	白い風船,チーズおかき	りんご,ばりんこ	
5	金	誕生会	炊き込みご飯,ミンチカツ,スパゲティサラダ,果物,お菓子	523	2.9	パン,牛乳		
6	土		あられ,ムーンライト,牛乳					
7	日							
8	月		ぎょうざのあんかけ,小松菜とじゃこの炒め物,コーン卵スープ	213	1.5	甘辛せんべい,オレンジ	りんご,ミレーフライ	
9	火		ウインナーソテー,中華風スープ,ブロッコリーのおかか和え	174	1.1	ふかし芋,のりあられ	ソフトせんべい,ウエハース	
10	水		コーンシチュー,ブロッコリーのごま和え,ミニトマト(1個)	255	1.4	7-11-グ 餅,星食べよ	いちご,ハインハイン	
11	木		シュウマイ,わかめスープ,大豆煮豆	227	1.3	いちご,ソフトクッキー	胚芽ビス,バナナ	
12	金		焼き魚(さば),さつま芋の甘煮,豆腐みそ汁(わかめ)	290	1.3	源氏パイ,ばかうけ	バービー,せんべい	
13	土		星食べよ,プリン					
14	日							
15	月		ビーフンスープ,かぼちゃと卵のサラダ	265	1.3	ばりんこ,牛乳	マンナビス,サクサク	
16	火		コロケ,五目スープ,ブロッコリーのマヨネーズ添え	259	0.5	えびかきもち,かりんとう	りんご,豆乳ウエハース	
17	水		鶏肉の唐揚げ,みそ汁(えのき),かぼちゃ煮	294	2.3	りんご,星食べよ	ポーロ,バナナ	
18	木		スパゲティーナポリタン,白菜とベーコンのスープ	276	2.3	ウエハース,あられ	きなこせんべい,あられ	
19	金		ポークピッツ,マカロニサラダ	280	1.3	白い風船,まがりせんべい	ミレー,10gチーズ	
20	土		<b>春分の日</b>					
21	日							
22	月		白身フライ,ケチャップソースかけ,小松菜の塩昆布あえ,みそ汁(わかめ)	197	1.8	バナナ,黒糖ミルク	あられ,プレッツェル	
23	火		筑前煮(大根入り),ごま酢キャベツ	172	1.1	揚げ一番,オレンジ	いちご,ソフトせんべい	
24	水		和風カレーうどん,ツナサラダ(大根)	379	3.1	おにぎり	うずやきせんべい	
25	木		焼き魚(鮭),わかめの酢の物のっぺい汁	183	0.6	りんご,胚芽ビス	サブレ,きなこせんべい	
26	金		ハンバーグソース煮,粉ふきいも,きゃべつベーコンスープ	346	2.7	ミニバーム,牛乳	ごまビスケット,あられ	
27	土		ばたばた焼き,ヨーグルト					
28	日	卒園式						
29	月		豚肉と春雨の炒めもの,じゃがいもの土佐煮,ミニトマト(1個)	163	1.0	ゼリー,あられ	りんご,醤油せんべい	
30	火		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます					
31	水		※3歳以上児の給食のエネルギー量と塩分量を掲載しています。					

### 【食習慣チェック】

<p>1. 食事の前に手を洗っていますか。</p>	<p>2. 「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをしていますか。</p> <p>いただきます</p>	<p>3. 姿勢よく座って食べていますか。</p>
<p>4. 正しく箸を持てますか。</p>	<p>5. 朝食を必ず食べていますか。</p> <p>あさごはん</p>	<p>6. 食事に集中できていますか。</p>
<p>7. ご飯、おかず、汁物を交互に食べていますか。</p>	<p>8. 食事やおやつの時間は決まっていますか。</p>	<p>9. みんなで楽しく食べていますか。</p>

\* 「はい」の数が多いほど良い食習慣です。これからも続けてください。「はい」の数も少なくても、できなかったことを目標にして、また次回チェックした時に、できている数が増えていれば素晴らしいですね。

