

# 3月の献立

誓念寺 こども園  
誓念寺中野こども園



## 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	火		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	133	0.6	醤油せんべい,バナナ	フルーツゼリー	
2	水		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	207	1.5	ホットドッグ,牛乳	のりあられ,エントリー	
3	木		ちらし寿司,エビフライ,ワカメスープ,ミニトマト,デザート	538	3.0	ひなあられ	ポーロ,塩せんべい	
4	金		焼きそば,かき玉汁(大根)	192	0.8	白い風船,チーズおかき	オレンジ,ビスケット	
5	土		あられ,ムーンライト,牛乳					
6	日							
7	月		肉じゃが,ひじきサラダ	255	1.5	きな粉蒸しパン,牛乳	マリービス,バナナ	
8	火		スパゲティ-ナポリタン,白菜とベーコンのスープ	256	2.3	甘辛せんべい,オレンジ	りんご,ミレーフライ	
9	水		ビーフンスープ,かぼちゃと卵のサラダ	251	1.3	いちご,ソフトクッキー	胚芽ビス,バナナ	
10	木		焼き魚(さば),さつま芋の甘露,豆腐みそ汁(わかめ)	265	1.3	ゼリー,ばりんこ	パ-加-うすやきせんべい	
11	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	源氏パイ,ばかうけ,野菜ジュース		
12	土		星食べよ,プリン					
13	日							
14	月		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)	239	1.3	フルーツヨーグルト,星食べよ	いちご,ハインハイ(野菜)	
15	火		シュウマイ,けんちん汁,大豆煮豆	241	1.7	手塩屋せんべい,オレンジ	マンナビス,あられ	
16	水		コロッケ,ブロッコリーのマヨネーズ添え,五目スープ	253	0.5	えびかきもち,かりんとう	りんご,豆乳ウエハース	
17	木		麻婆豆腐,ブロッコリーと卵のサラダ	311	1.3	ウエハース,あられ,りんごジュース	りんご,ばりんこ	
18	金		ポークピンス,マカロニサラダ(りんご)	256	1.3	白い風船,まがりせんべい	ミレーフライ,10gチーズ	
19	土	発表会(0.1,2歳)	おととと(小袋),りんごジュース					
20	日	発表会(3.4,5歳)						
21	月		<b>春分の日</b>					
22	火		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)	194	1.8	バナナ,黒糖ミルク	あられ,プレッツェル	
23	水		鶏肉の唐揚げ,みそ汁(えのき),かぼちゃ煮	277	2.3	揚げ一番,オレンジ	いちご,ソフトせんべい	
24	木		和風カレーうどん,ツナサラダ(大根)	360	3.1	ゼリー,星食べよ	バナナ,うすやきせんべい	
25	金		ハンバーグソース煮,粉ふきいも,きゃべつのベーコンスープ	319	2.7	マフィン,牛乳	ごまビスケット,あられ	
26	土		のりあられ,ビスコ,牛乳					
27	日	卒園式						
28	月		焼き魚(鮭),わかめの酢の物,のっぺい汁	167	1.2	りんご,胚芽ビス	サブレ,あられ	
29	火		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)	157	1.2	パ-ムクー-ヘン,のりあられ	りんご,醤油せんべい	
30	水		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます					
31	木		※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。

