

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

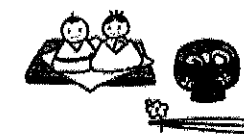


早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。卒園なさる皆さん、おめでとうございます。4月からは、小学校での新しい生活が待っており、ドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。0~5才児の皆さんは、1つ、お兄さんお姉さんになりますね。新しい年度を迎える前に一度、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

【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」の数が少なくても、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。



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	水		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	202	1.9	ホットドッグ,牛乳	ゼリー
2	木		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)	198	1.8	源氏パイ,はかうけ,野菜ジュース	のりあられ,エントリー
3	金		ちらし寿司,エビフライ,ミニトマト,スープ,デザート	538	3.0	ひなあられ,牛乳	りんご,ぱりんこ
4	土	入園説明会	あられ,ムーンライト,牛乳				
5	日						
6	月		麻婆豆腐,ブロッコリーと卵のサラダ	311	1.3	チーズおかし,バナナ	きなこせんべい,あられ
7	火		肉じゃが,ひじきサラダ	255	1.5	蒸しパン,牛乳	マリービス,バナナ
8	水		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	木		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,あられ
10	金	誕生会	炊き込みご飯,とんかつ,マカロニサラダ,お菓子,果物	464	2.3	醤油せんべい,プリン	
11	土	修園旅行	バーンロール,うすやきせんべい,牛乳				
12	日						
13	月		鶏肉の唐揚げ,かぼちゃ煮,わかめスープ	267	1.1	りんご,あられ,りんごジュース	マンナビス,あられ
14	火		コーンシチュー,ブロッコリーのごま和え,ミニトマト	239	1.3	フルーツヨーグルト,昼食べよ	オレンジ,パン
15	水		シュウマイ,けんちん汁,大豆煮豆	241	1.7	手塩屋せんべい,ホームパイ	バナナ,動物ビスケット
16	木		ポテトとコーンのミルク煮,にんじんの和風サラダ,野菜とウィンナーのスープ	182	1.7	ぱりんこ,ゼリー	ポーロ,塩せんべい
17	金		豚肉の柳川風煮物,コールスローサラダ,ミニトマト(1個)	211	1.1	揚げ一番,オレンジ	いちごソフトせんべい
18	土		おととと(小袋),りんごジュース				
19	日						
20	月		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	白い風船,まがりせんべい	ミレーフライ,10gチーズ
21	火		春分の日				
22	水		ぎょうざのあんかけ,春雨サラダ,コーン卵スープ	244	1.6	ル・ロルのりあられ	あられ,プレッツェル
23	木		和風カレーうどん,ツナサラダ(大根)	360	3.1	えびかきもち,かりんとう	りんご,豆乳ウエハース
24	金		ハンバーグソース煮,粉ふきいも(コンソメ),きゅべつベーコンスープ	319	2.7	りんご,胚芽ビス	サブリ,あられ
25	土		のりあられ,ビスコ,牛乳				
26	日	卒園式					
27	月		焼き魚(さば),さつま芋の甘露,豆腐みそ汁(わかめ)	265	1.3	パン,牛乳	バナナ,うすやきせんべい
28	火		ポークピンス,マカロニサラダ(りんご)	256	1.3	バナナ,黒糖ミルク	ごまビスケット,あられ
29	水		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	きなこせんべい,ヨーグルト	りんご,醤油せんべい
30	木		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます				
31	金		※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。				

