



# 3月の献立

令和6年3月  
誓念寺こども園  
誓念寺中野こども園



日	曜日	行事	みんなのおかず	エネルギー キ	塩分	みんなのおやつ(午後)	3歳未満児(午前)
1	金	ひなまつり会	ちらし寿司、エビフライ、スープ、ミニトマト、デザート	538	3.0	ひなあられ、牛乳	りんご、豆乳ウエハース
2	土		あられ、ムーンライト、牛乳				
3	日						
4	月		ミートスパゲティ、白菜とベーコンのスープ	715	2.6	蒸しパン、牛乳	りんご、ミレーフライ
5	火		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、みそ汁(じやがいも・玉ねぎ)、ミニトマト	560	2.6	バームロール、まがりせんべい	フルーツゼリー
6	水		コーンシチュー、プロッコリーのごま和え、ミニトマト(1個)	558	1.9	いちご、ソフトクッキー	ピスケット、薄焼せんべい
7	木		肉じゃが、ひじきサラダ	529	1.7	甘辛せんべい、オレンジ	いちご、野菜ハイハイ
8	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、マカロニサラダ、果物、お菓子	587	2.9	源氏パイ、野菜ジュース	
9	土		星食べよ、プリン				
10	日						
11	月		ピーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	608	2.0	醤油せんべい、バナナ	胚芽ピス、あられ
12	火		白身フライケチャップソースかけ、ハムサラダ、コーン卵スープ	707	2.2	チキンカップケーキ、牛乳	マリーピス
13	水		鶏肉の唐揚げ、かぼちゃ煮、わかめスープ2	585	2.0	りんご、ぱりんこ	マンナビス、あられ
14	木		豚肉の柳川風煮物、コールスローサラダ、ミニトマト(1個)	476	1.4	バナナ、のりあられ	オレンジ、プリッツ
15	金		和風カレーうどん、ツナサラダ(大根)	652	3.1	えびかきもち、かりんとう	りんご、豆乳ウエハース
16	土		おっとと(小袋)、りんごジュース				
17	日						
18	月		じやがいものひじき煮、ハムサラダ	567	1.8	フルーツヨーグルト	きなこせんべい、あられ
19	火		焼き魚(さば)、さつま芋の甘煮、豆腐みそ汁(わかめ)	572	1.8	揚げ一番、オレンジ	いちご、ソフトせんべい
20	水	春分の日	春分の日				
21	木		筑前煮(大根入り)、ごま酢キャベツ、10gチーズ	447	1.1	パン、牛乳	ソフトせんべい、ウエハース
22	金		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きやべつのベーコンスープ、デザート	615	3.1	きなこせんべい、ヨーグルト	あられ、プレッツェル
23	土		のりあられ、ビスコ、牛乳				
24	日	卒園式					
25	月		ぎょうざのあんかけ、五目みそ汁(鶏肉・さといも)、春雨サラダ	560	2.8	ピスケット・せんべい	りんご、ぱりんこ
26	火		焼き魚(鮭)、わかめの酢の物、のつpeiの汁	422	0.7	バナナ、黒糖ミルク	サブレ、あられ
27	水		麻婆豆腐、プロッコリーと卵のサラダ	711	1.5	ぱりんこ、プリン	ピスケット、あられ
28	木		ポークピンズ、マカロニサラダ(りんご)	506	1.5	ゼリー、星食べよ	バナナ、薄焼せんべい
29	金		豚肉と春雨の炒めもの、じやがいもの土佐煮、ミニトマト(1個)	515	1.6	ヨーグルト、ハーベスト	りんご、醤油せんべい
30	土		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます				
31	日		※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。				

## 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でしょうか。0~5才児の皆さん、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】

1. 食事の前に手を洗っていますか。	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。	3. 姿勢よく座って食べていますか。
4. 正しく箸を持てますか。	5. 朝食を必ず食べていますか。	6. 食事に集中できていますか。
7. ご飯、おかず、汁物を交互に食べていますか。	8. 食事やおやつの時間は決まっていますか。	9. みんなで楽しく食べていますか。

\*「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。

