

# 3月の献立

令和7年3月  
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。辛國なざる皆さん、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始まり、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>3. 姿勢よく座って食べていますか。</p>
<p>4. 正しく箸を持っていますか。</p>	<p>5. 朝飯を必ず食べていますか。</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」の数が多く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る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	3歳未満幼児(午前)	みんなのおやつ(午後)
1	土		あられ、ムーンライト、牛乳				
2	日						
3	月	ひなまつり会	ちらし寿司、エビフライ、レタス、デザート				ひなあられ、クッキー
4	火		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	592	2.0	りんご、豆乳ワエハース	フルーツヨーグルト
5	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)	567	2.0	マービス、バナナ	甘みせんべい、オレンジ
6	木		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	543	1.6	ミレーフライ、10gチーズ	ぱりんこ、プリン
7	金		肉じゃが、ひじきサラダ	532	1.7	ビスコ、あられ	ソフトクッキー、ビスケット
8	土		昼食べよ、プリン				
9	日						
10	月		豚肉と春雨の炒めもの、じゃがいもの含め煮	542	1.9	動物ビスケット	バナナ、黒糖ミルク
11	火		焼き魚(鮭)、わかめの酢の物、のっぺい汁	472	1.2	あられ、チーズ	醬油せんべい、オレンジ
12	水		シューマイ、けんちん汁、大豆煮豆	559	2.8	うすやきせんべい、ポーロ	ホットドック、牛乳
13	木		和風カレーうどん、ツナサラダ(大根)	582	3.4	いちご、野菜ハイハイシ	はかうげ、源氏ハイ、野菜ジュース
14	金	誕生会	炊き込みご飯、とんかつ、スイカゼイワガ、果物、おかし				ビスコ、まがりせんべい
15	土		おととつ(小食)、りんごジュース				
16	日						
17	月		麻婆豆腐、ブロッコリーと卵のサラダ	540	1.9	バナナ、ソフトせんべい	ホームパイ、コーンスナック
18	火		自身フライクチャップソースかけ、大豆煮豆、けんちん汁	507	1.4	ビスケット、あられ	きなこせんべい、ゼリー
19	水		豚肉の柳川風煮物、コーンスローサラダ、トマト	561	1.6	オレンジ、ブリッツ	バナナ、昼食べよ、
20	木		<b>春分の日</b>				
21	金		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゅうりのペーコンスープ	500	1.8	ソフトせんべい、ワエハース	パン、チーズおかき
22	土		のりせんべい、牛乳、ビスコ				
23	日	卒園式					
24	月		ミートスパゲティ、白菜とペーコンのスープ、	617	2.9	りんご、ぱりんこ	揚げ一番、オレンジ、
25	火		野菜たっぷり豚肉の生薬焼き、スタックきゅうり、みそ汁	527	2.6	きなこせんべい、あられ	プチカップケーキ、あられ
26	水		ポーピング、マカロニサラダ(りんご)	560	1.4	オレンジ、ミレーフライ	ホットケーキ、牛乳
27	木		コロケ、ブロッコリーのマヨネーズ添え、五目スープ	579	1.2	いちご、ソフトせんべい	ホイイス、ミニサラダせんべい
28	金		焼き魚(さば)、さつま芋の甘露、豚汁	549	1.9	かす子、うすやきせんべい	ゼリー、ぼたばた焼き
29	土						
30	日		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます				
31	月		※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。(ごはん171kcal含む)				

