

3月の献立

令和8年3月
誓念寺こども園
誓念寺中野こども園



お知らせ

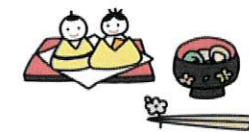


早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。卒園なさる皆さん、おめでとうございます。4月からは、小学校での新しい生活が待っており、ドキドキワクワクしているのではないのでしょうか。0~5才児の皆さんは、1つ、お兄さんお姉さんになりますね。新しい年度を迎える前に一度、1年間の食生活を振り返ってみましょう。

【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け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歳未満児(午前)	みんなのおやつ(午後)	
1	日							
2	月		肉じゃが、ひじきサラダ	436.1	1.3	りんご、ウエハース	きなこせんべい、ゼリー	
3	火	ひなまつり会	ちらし寿司、エビフライ、レタス、デザート	538.0	3.0	ミレーフライ、10gチーズ	ひなあられ	
4	水		鶏肉の唐揚げ、わかめスープ2、マカロニサラダ	723.9	1.9	ホームパイ、あられ	ドーナツ、チーズおかき	
5	木		コーンシチュー、ブロッコリーのごま和え、トマト	577.0	2.0	マリービス、バナナ	甘辛せんべい、オレンジ	
6	金		揚げシュウマイ、かぼちゃ煮、中華風スープ	500.1	1.5	ビスケット、せんべい	バナナヨーグルト、ソフトクッキー	
7	土		あられ、ムーンライト					
8	日							
9	月		じゃがいものひじき煮、ハムサラダ	549.3	1.8	ソフトせんべい、オレンジ	ホームパイ、コーンスナック	
10	火	誕生会	炊き込みご飯、ミンチカツ、スパゲティサラダ、果物、おかし	587.0	2.9		ミニホットケーキ	
11	水		ビーフンスープ、かぼちゃと卵のサラダ	592.2	2.0	りんご、豆乳ウエハース	ビスコ、まがりせんべい	
12	木		豚肉と春雨の炒めもの、じゃがいもの含め煮	427.6	1.5	せんべい、ポーロ	源氏パイ、ばかうけ	
13	金		白身フライケチャップソースかけ、にんじんのきんぴら、のっぺい汁	578.6	1.7	あられ、チーズ	オレンジ、醤油せんべい	
14	土		星食べよ、プリン					
15	日							
16	月		野菜たっぷり豚肉の生姜焼き、スティックきゅうり、みそ汁	494.9	2.6	きなこせんべい、あられ	あられ、ムーンライト	
17	火		コロッケ、ブロッコリーのマヨネーズ添え、五目スープ	581.3	1.1	バナナ、ハイハイ	ホットドック	
18	水		牛肉とじゃが芋の煮物、ほうれん草と白菜のごま和え、10gチーズ	578.3	1.7	ビスケット、あられ	いちご、ソフトクッキー	
19	木		ハンバーグソース煮、粉ふき芋、きゃべつのベーコンスープ	679.8	3.2	動物ビスケット	バナナ、黒糖ミルク	
20	金		春分の日					
21	土	卒園式						
22	日							
23	月		ぎょうぎのあんかけ、春雨サラダ、五目みそ汁(522.9	2.2	サブレ、あられ	ヨーグルト、ハーベスト	
24	火		ミートスパゲティ、白菜とベーコンのスープ、	569.4	3.4	ソフトクッキー、ぱりんこ	揚げ一番、オレンジ、	
25	水		和風カレーうどん、ツナサラダ(大根)	726.9	3.5	バナナ、せんべい	チョコス、ミニサラダせんべい	
26	木		ポークピッツ、マカロニサラダ(りんご)	547.3	1.6	塩せんべい、ミレーフライ	ぱりんこ、プリン	
27	金		鯖と玉ねぎのみそ煮、たぬき汁、10gチーズ	454.0	1.5	ウエハース、せんべい	ゼリー、ぼたぼた焼き	
28	土							
29	日							
30	月		※みんなのおやつ(午後)には、ミルク・煮干がつきます					
31	火		※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)					
			※材料等、変更になる場合がありますがご了承下さい。					

