



3月のこんだて



東山中央保育園

R8. 3

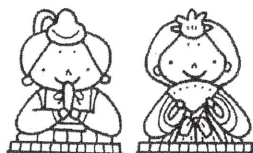
	献立名	おやつ(3時)	未満児(9時半)
2日(月)	お別れ遠足(弁当持参)	ジュース	牛乳・せんべい
3日(火)	※ちらし寿司・すまし汁・ブロッコリーサラダ・いちご	牛乳・安倍川マカロニ	牛乳・クッキー
4日(水)	ごはん・ハヤシシチュー・カニカマの酢の物	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
5日(木)	ごはん・魚の塩こうじ焼き・野菜ソテー・コンソメスープ	牛乳・フライドポテト	牛乳・丸ボーロ
6日(金)	ごはん・厚揚げの煮物・マカロニサラダ	牛乳・せんべい	牛乳・クラッカー
7日(土)	チャンポン・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
9日(月)	ごはん・クリームコロッケ・しらすの酢の物	牛乳・枝豆・菓子	牛乳・卵ボーロ
10日(火)	ごはん・鯖のマヨソース焼き・ごまサラダ	牛乳・キャラメルバナナケーキ	牛乳・ビスケット
11日(水)	雑穀ごはん・麻婆豆腐・スパサラダ	ジュース・菓子	牛乳・せんべい
12日(木)	ごはん・魚の味噌煮・切干大根の変わり和え	牛乳・フルーツムース	牛乳・クラッカー
13日(金)	※ハンバーグカレーライス・ツナサラダ・ヤクルト	プリン・菓子	牛乳・バナナ
14日(土)	きつねわかめうどん・りんご	牛乳・菓子	牛乳・ビスコ
16日(月)	ごはん・魚のムニエルタルタルソース・納豆和え	牛乳・スティックパン	牛乳・クッキー
17日(火)	ごはん・クリームシチュー・ちくわの酢の物	牛乳・コーンフレーク	牛乳・丸ボーロ
18日(水)	ごはん・団子汁・和風サラダ	飲むヨーグルト・菓子	牛乳・みかん缶
19日(木)	ごはん・フィッシュボール・中華スープ	牛乳・バナナ・せんべい	牛乳・チーズ
20日(金)	春分の日		
21日(土)	卒園式		
23日(月)	麦ごはん・豚肉りんごカレー・大根とじゃこのサラダ	ヨーグルト・ビスコ	牛乳・せんべい
24日(火)	ごはん・けんちん汁・ひじきの炒め煮	牛乳・フレンチトースト	牛乳・クラッカー
25日(水)	ごはん・じゃがいものそぼろ煮・中華風酢の物	ジュース・菓子	牛乳・バナナ
26日(木)	ごはん・ミートローフ・フルーツサラダ	牛乳・たこ焼き	牛乳・ビスコ
27日(金)	ごはん・魚の煮付け・マゼアンサラダ・トマト	ゼリー・クラッカー	牛乳・丸ボーロ
28日(土)	親子うどん・バナナ	牛乳・菓子	牛乳・チーズ
30日(月)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・せんべい
31日(火)	弁当持参	牛乳・菓子	牛乳・クッキー

〈3月の食育目標〉

みんなで楽しく食べよう

- ・よく噛んで、マナーを守って食べよう
- ・一年間のおさらいをしよう

3日 おひな祭り給食



13日 お誕生会給食

家族で分かち合う、 楽しい食生活を

乳幼児期は、言葉や歩行に加え、味覚やしゃくなどの食べる機能も発達します。しかし、歯やあごの食べる機能や消化吸収、排泄の機能はまだ未熟で、個人差が大きいため、子どもの体に合った十分な栄養と、安定した食生活を送ることが重要です。家庭では、食事の準備を手伝ってもらったり、会話をしながらいろいろな味を味わったりしてみましょう。食事の時間を楽しく分かち合うことが、子どもの健やかな成長につながります。

