

# 3月しょくじだより

五和保育園  
平成31年 2.28発行

## 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。



## 3月のイベント

**3月1日 ひな祭りランチ**  
**3月14日 卒園お祝いランチ**

ひな祭りランチには、調理員お手製のめりえのランチョンマットを、作成中です。

卒園お祝いランチは、年長さんがお弁当に給食を詰めて、好きな場所で食べます。唐揚げとハンバーグのセレクトになっています。かわいいプレスレットも作成中です。



### 五大栄養素のはたらき

五大栄養素はバランス良くとることが大切です

- たんぱく質…身体を作る
- 脂質…効率の良いエネルギー源となる
- 炭水化物…すぐにエネルギー源となる、脳への唯一のエネルギー源
- ビタミン…身体の調子を整える
- ミネラル…骨や歯などを作る

### 成長期に大切な栄養素

成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなどの単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給はできませんが、成長期には食品からとることが大切です。

## お菓子屋さん 2月15日(金)

お菓子のつかみ取りやトングを使ったりしてつかんだりして、楽しみま  
いつもと違うお菓子に、子どもたちは、喜んでいました。



### ～鬼ランチ～ 2月1日(金)



鬼ランチ  
鶏のからあげ  
けんちん汁  
コアコアプラス

鬼の顔のランチは  
子どもたちに好評  
でした。

### ～おたのしみおやつ～ 2月13日(水)

ココアまんじゅう



3月22日(金) お楽しみ弁当  
さくら以上児は空の  
弁当箱を持参して下さい。





# 献立表

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ
1	金	せんべい		ひなまつりランチ	ひなあられ カルピス
2	土				
3	日				
4	月	ミレーフライ		米飯 マーボー豆腐 もやし中華風和え物 アンパンマンポテト ぼんかん	マシュマロサンド
5	火	ハイハイ		米飯 和風ハンバーグ きゅうりの酢の物 たまねぎのみそ汁 チーズ	コーンマヨトースト
6	水	せんべい		米飯 鮭のちゃんちゃん焼き 枝豆 肉じゃが オレンジ	自家製りんごヨーグルト せんべい
7	木	クラッカー		米飯 鶏肉のみそ漬け焼き 卵の花炒り煮 豆腐すまし汁 ミニゼリー	抹茶ごまクッキー
8	金	せんべい		三色どんぶり いんげんとハムのおかか和え 島田汁 パナナ	ココアマドレーヌ
9	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
10	日				
11	月	ミレーフライ		黒糖ロールパン ミートローフ ミニゼリー 野菜たっぷりコンソメスープ キャベツときゅうりのレモン和え	麩のラスク 牛乳
12	火	せんべい		米飯 手作りさつまあげ フロッキーとコーンのサラダ もやしのみそ汁 ぼんかん	ふわふわトースト
13	水			おにぎりの日	
14	木	ハイハイ		卒園お祝いランチ	お楽しみおやつ
15	金	せんべい		ドライカレー マカロニサラダ オレンジ	ひとくちスコーン
16	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子
17	日				
18	月	クラッカー		米飯 油淋鶏 春雨サラダ 中華スープ チーズ	ココアトースト
19	火	ミレーフライ		米飯 ツナとねぎの卵焼き ほうれん草のごま和え 麩のみそ汁 ミニゼリー	もちもちチーズ
20	水	せんべい		二色ぼたもち かやく和え 豚汁 スティックゼリー	自家製みかんヨーグルト せんべい
21	木			春分の日	
22	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当	フルーツ白玉
23	土			卒園式	
24	日				
25	月	ミレーフライ		カレーライス ぼんかん	きんどんパイ
26	火	せんべい		焼きそば 鉄ゼリー	菓子 牛乳
27	水	クラッカー		けんちんうどん ミニゼリー	あんぱん
28	木	ハイハイ		おにぎり持参	菓子
29	金	せんべい		おにぎり持参	菓子 ぶどうジュース
30	土				
31	日				

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	482	15.1	13.8	131	2	144	0.29	0.22	22	3.2	1.6
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	84	64	87	49	80	64	91	61	122	80	84
3才未満児	422	11.8	11.6	118	1.7	111	0.22	0.16	17	2.6	1.5
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	91	62	90	52	74	56	88	53	94	79	88

\*都合により献立を変更する場合がありますが、ご了承ください。