

3月しょくじだより



五和保育園
令和3年2月26日発行



1年も終わりに近づき...



1年も終わりに近づきました。4月に比べて子どもたちには、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる今日このごろです。3月には、「桃の節句」があります。きれいなひな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事ですが、子どもを思う親の気持ちは、今も昔も同じですね。



花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春はなのはな、春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋はくりにさんま、さつまいも、冬ははくさいにだいこん、園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

大好評でした 9日 クレープ屋さん 17日デザートバイキング 25日 カレーパーティー

乳児さん お菓子屋さん 幼児さん お菓子屋詰め放題





ごはんたてひょう



3月分 *2月、3月の献立に年長児、個々のリクエストメニューを入れます

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	年長児リクエストメニュー (敬称略)	午後のおやつ	
1	月	ハイハイ	年齢のお知らせ で実施日を確認 してください。	ドライカレー 大豆とがら野菜のマリネサラダ マッシュポテトウィンナーのせ いちご	いちご...ちなみ	麩のラスク アシドミルク	
2	火	せんべい		わかめごはん 岩石揚げ きゃべつのおかか和え 具だくさん豚汁 オレンジ	ピザ...つかさ ひかり	ツナピザ 牛乳	
3	水	ミレーフライ		・たんぼぼ ちんすこう	ひままつりランチ		ひなあられ カルピス
4	木	ビスコ		・さくら おかしパティ	米飯 ハンバーグ スパゲティのツナサラダ カレー汁 枝豆 りんご	ハンバーグ...いちか マッシュマロヨーグルト...ゆい	自家製マッシュマロヨーグルト せんべい
5	金				えんそく		
6	土	ミレーフライ		・年少 お祝いパティ	土曜保育給食		菓子
8	月	ハイハイ		・年中 遊びの中から 子どもたちと 考え実施	米飯 シュウマイ 大豆とじゃこのカリカリ煮 白菜なべ ブロッコリー りんご		マッシュマロサンド ヤクルト
9	火	せんべい		・年長 卒園パティ	米飯 ウィンナー包み揚げ 切り干し大根のツナマヨ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	ウィンナー包み揚げ...ももか 揚げないドーナツ...つばさ	揚げないドーナツ 牛乳
10	水	ミレーフライ			米飯 さば麹漬け いんげんとハムのおかか和え 切干大根のみそ汁 パナナ		ほうれん草蒸しパン アシドミルク
11	木	ビスコ			卒園お祝い らーめんやさん	らーめん...はるま平 るか まこ おびと はる山 はるま依 れお はる杉 ぎょうざ...はると いろは	フルーチェせんべい くじ屋さん0.1歳
12	金	せんべい		米飯 まぐるカツ 筑前煮 白菜のみそ汁 菊花みかん	まぐる...そら胸 バタークッキー...そら大	バタークッキー 牛乳	
13	土	ミレーフライ		土曜保育給食		菓子	
15	月	ハイハイ		米飯 豆腐のまさご焼き かみかみおえ きゃべつの野菜スープ 菊花みかん		コーンマヨトースト アシドミルク	
16	火	せんべい		ハンバーガー フライドポテト マカロニシチュー スティックゼリー	ハンバーガー...りょうな フライドポテト...あきら	たこ焼き ジョア くじ屋さん2.4歳	
17	水	ミレーフライ		カレーうどん いんげんとツナごま和え スマイルポテト オレンジ	カレーうどん...しゅんたろう ゆずは ひめか	ぼたもち	
18	木	ビスコ		ゆかりごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ ゆでブロッコリー コーンスープ りんご	からあげ...らうら しずく えいと ポテトサラダ...みつき えみり	シリアルおこし ジュース くじ屋さん3.5歳	
19	金	せんべい		卒園お祝いごはん		お祝いケーキ(幼児) お祝いゼリー(乳児) ぶどうジュース	
22	月	ハイハイ		鶏肉の照り焼き丼 キャベツの磯あえ 菊花みかん	出席 確認 週間	ブラウニー 牛乳	
23	火	せんべい	中華丼 春雨の中華サラダ ココア	抹茶ごまクッキー 牛乳			
24	水	ミレーフライ	ドリア 味覚サラダ りんご	桃の Cappuccino ヤクルト			
25	木	ビスコ	肉みそうどん ポップコーンチキン 大根のゆかり和え チーズ	焼きもち			
26	金	せんべい	五目ごはん ツナとねぎの卵焼き 切り干し大根煮 ウィンナー オレンジ	ジャムサンドパン 牛乳			
27	土	ミレーフライ	土曜保育給食	菓子			
29	月	せんべい	みそ焼き肉丼 ブロッコリーとツナの味噌マヨ和え パナナ	肉まん ジョア			
30	火	ハイハイ	カレーライス スマイルポテト マカロニサラダ プリン	たいやき			
31	水	ミレーフライ	ひじきチャーハン シュウマイ ブロッコリーのおかか和え 甘夏みかん缶	あんぱん 牛乳			

*新型コロナウイルス感染症や、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。

	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	635	19.2	21.4	163	2.3	201	0.36	0.26	27	4.3	2
目標量	575	23	17.3	260	2.4	205	0.31	0.36	18	4.6	1.9
充足率(%)	110	83	124	63	96	98	116	72	150	93	105
3才未満児	594	16.6	18.8	182	2.1	147	0.3	0.24	21	3.7	1.9
目標量	464	18.5	13.9	214	2.3	188	0.25	0.28	18	3.7	1.6
充足率(%)	128	90	135	85	91	75	120	86	117	100	119