

# 3月しょくじだより



五和保育園  
令和5. 2. 28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。

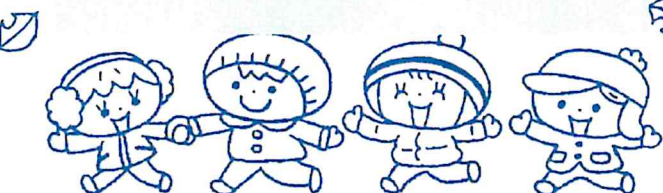


### 冬に負けない体を作ろう



乾燥している冬には、いろいろな病気が流行します。抵抗力と免疫力をつけて、病気になりにくい体を作りましょう。そのためには、ビタミンを多く含むにんじんやトマト、キャベツ、りんごなどの野菜と果物を十分に取らしましょう。海藻や納豆は抵抗力と免疫力を高めたり、のどや鼻の粘膜を強くするので、風邪予防や肌をつやつやにする効果もあります。

元気な体で冬を乗り切りましょう。



### 食事をする時間を決めましょう



健康的な食事には、食べる量や内容に加えて、食べるタイミングも重要。幼児は体の成長が著しいのに対して1回に食べられる量が少ない為、朝昼夕の3食におやつをプラスした、1日4~5回食がすすめられています。大切なのは、毎日同じ時間帯に食事をとること。不規則な食事やだらだら食べは虫歯や肥満につながります。



### 鬼ランチ

### 鬼カステラ

### ホットケーキ屋さん

### ポップコーン屋さん



子供たちと  
楽しみました



### ケーキ屋さん

年長さんリクエストメニュー紹介

### 誕生日会

### お花ケーキ

### ラーメン屋さん





# こんだてひょう



3月分 ★印年長児リクエストメニュー

五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	献立名	午後のおやつ
01	水	クラッカー		★ジャムサンドパン ★カニシチュー 切り干し大根のサラダ パナナ	ブラウニー アジドミルク
02	木	ミレーフライ		米飯 ★白身魚フライミックスソース ほうれん草の粉チーズ和え 油揚げのみそ汁 オレンジ	★やわらかプリン
03	金	せんべい		ひなまつりランチ	ひなあられ カルピス
04	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
06	月	ハイハイ		★わかめごはん さんが焼き 大根のゆかり和え もやしのみそ汁 チーズ	★ポップコーン屋さん
07	火	せんべい	年長クッキング 春野菜スープ	★チーズハンバーガー ★フライドポテト 春野菜スープ スティックゼリー	★くじ屋さん
08	水			えんそく*お知らせをご覧ください	
09	木	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 パナナ	★お絵かきせんべい
10	金	クラッカー		★ハヤシライス カニカマ入りドレッシングサラダ 枝豆 プリン	★たこ焼き屋さん
11	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
13	月	ハイハイ	さくらクッキング お菓子パーティー たんぼクッキング おにぎり作り	米飯 ★ちくわの磯辺揚げ カリフラワーとコーンのサラダ 白菜なべ りんご	★スイートポテト 幼児牛乳
14	火	せんべい		米飯 ★鮭のみそマヨネーズ焼き きゃべつのおかが和え 切干大根のみそ汁 オレンジ	★パフェ屋さん
15	水	ビスコ	年中クッキング コーンスープ 年少クッキング お菓子屋さん	米飯 ハムフライ ★塩昆布ポテトサラダ コーンスープ パナナ	★ツナピザ 幼児牛乳
16	木	せんべい		おべんとう屋さん	★菓子すくい
17	金	ハイハイ		米飯 まぐろカツ 筑前煮 白菜のみそ汁 菊花みかん	卒園お祝いケーキ
20	月	せんべい		中華丼 春雨の中華サラダ コアコア	彼岸 ぼたもち
22	水	ミレーフライ		米飯 鶏ちゃん 味噌サラダ 大根のみそ汁 パナナ	ご当地おやつ〇〇まん屋さん
23	木	ビスコ		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	3月生まれお誕生ケーキ 菓子 スポンジ
24	金	ビスコ		お楽しみ弁当 さくら以上、空の弁当箱持参	プリンパン 幼児牛乳
25	土	ミレーフライ		土曜保育給食	菓子
27	月	ミレーフライ		ひじきチャーハン シュウマイ ブロッコリーと人参のおかが和え 甘夏みかん缶	マシュマロサンド アジドミルク
28	火	クラッカー		ミートボールカレー スマイルポテト マカロニサラダ プリン	たいやき
29	水	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	桃のカップケーキ ヤクルト カロリーハーフ
30	木	せんべい		肉みそうどん さつまいもの天ぷら 枝豆 菊花みかん	あんぱん 幼児牛乳
31	金	ミレーフライ		ジャムサンドイッチ はんぺんのふんわり揚げ ポテトサラダ 鉄ゼリー	菓子 野菜ジュースアップル

	エネルギー kcal	たんぱく 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	612	17.4	20.4	126	2.1	148	0.35	0.23	26	4.1	2
目標量	595	23.8	17.9	260	2.5	203	0.32	0.37	19	4.8	2
充足率(%)	103	73	114	48	84	73	109	62	137	85	100
3才未満児	578	14.9	18.1	149	1.9	124	0.29	0.21	22	3.6	1.9
目標量	516	20.6	15.5	236	2.4	200	0.28	0.31	18	4.1	1.8
充足率(%)	112	72	117	63	79	62	104	68	122	88	106

\* 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。

## 3月きゅうしょくイベント

24日(金) お楽しみ弁当

さくら以上、空の弁当箱を持参してください。

22日(水)ご当地おやつ  
横浜 肉まん・あんまん

★行事食 3月3日(金)ひなまつり

★いろいろ〇〇屋さん★

6日(月) ポップコーン屋

7日(火) くじ屋

9日(木) お絵かきせんべい

10日(金) たこやき屋

14日(火) パフェ屋

16日(木) おべんとう屋さん

3種類の中から自分で選べます

・おかしすくい