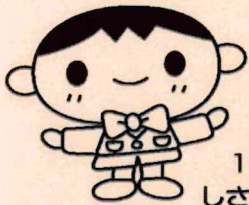


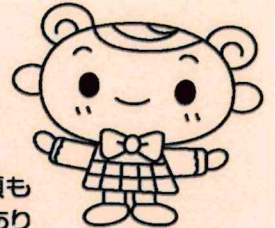
# 3月しょくじだよ!



五和保育園  
令和6. 2. 29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。



### 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、秋はくりやさんま、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。

### リクエスト給食を行っています

園では、年長さんのリクエストを中心とした給食が始まりました。、今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞いて、メニューに取り入れています。給食室でも一年間の腕の見せどころ! とばかりに、美味しく楽しく食べられるよう張り切って給食作りや演出に励みます。ご家庭でも楽しく話題にしていだけたら、うれしく思います。



### 鬼ランチ 鬼カステラ ポップコーン屋さん ホットケーキ屋さん



子供たちと  
楽しみました

### 誕生日会 お絵かきせんべい ラーメン屋さん





3月分

★印年長児リクエストメニュー

| 日  | 曜 | 午前おやつ  | クッキング   | 献立名   | 午後のおやつ   |
|----|---|--------|---|---|--|
| 01 | 金 | せんべい   |   | <b>ひなまつりランチ</b>                          | ひなあられ<br>オレンジジュース  |
| 04 | 月 | ミレーフライ |   | 米飯 ★ちくわの磯辺揚げ カリフラワーとコーンのサラダ<br>白菜なべ パイン缶  | <b>★ゼリー屋さん</b>                  |
| 05 | 火 | ビスコ    |   | スタミナ丼 大豆とじゃこのカリカリ煮<br>切干大根のみそ汁 菊花みかん     | <b>★お菓子屋</b>   |
| 06 | 水 | クラッカー  | さくらクッキング<br>おかしパーティー<br>年中クッキング<br>一年ありがとうパーティー   | ★ジャムサンドパン ★グラタン<br>ごぼうのサラダ バナナ  | ブラウニース<br>アソドミルク   |
| 07 | 木 | ミレーフライ | たんぼクッキング<br>おにぎりづくり<br>年少クッキング<br>おかしパーティー  | 米飯 カレーコロッケ ★納豆サラダ 油揚げのみそ汁<br>ブロッコリー オレンジ  | やわらかプリン  |
| 08 | 金 | ビスコ    |   | 米飯 焼き魚 ★ポテトサラダ<br>コーンスープ りんご  | <b>★チュロス屋さん</b>                 |
| 11 | 月 | ハイハイ   | すみれクッキング<br>カナッペフルーツのせ  | 米飯 ★鶏のからあげ、じゃこ野菜のマリネ<br>★野菜たっぷりコンソメスープ オレンジ   | りんごクッキー<br>幼児牛乳  |
| 12 | 火 | せんべい   |   | 米飯 鮭のみそマヨネーズ焼き ★ひじきと枝豆のサラダ<br>玉ねぎとベーコンのみそ汁 バナナ  | <b>★パフェ屋さん</b>                  |
| 13 | 水 |        |                          | <b>えんそく</b> ★お知らせをご覧ください                 |  |
| 14 | 木 | ビスコ    |                          | ★スパゲティナポリタン 鶏肉のカレー焼き 枝豆<br>ハッシュドポテト コンソメスープ ピーチゼリー  | <b>★クレープ屋さん</b>                 |
| 15 | 金 | ハイハイ   |   | <b>お楽しみ弁当</b> さくら以上、空の弁当箱持参<br>★わかめごはん  | 3月お誕生ケーキ<br>菓子 スポンジ             |
| 18 | 月 | せんべい   |   | ★ドライカレー スマイルポテト マカロニサラダ<br>枝豆 プリン   | お彼岸 ぼたもち                       |
| 19 | 火 | ミレーフライ |   | ひじきチャーハン 手作りシュウマイ<br>ブロッコリーと人参のおかか和え 甘夏みかん缶   | ★マシュマロサンド<br>オレンジジュース  |
| 21 | 木 | せんべい   |   | <b>おべんとう屋さん</b>  えらんでね                  | <b>★菓子すくい</b>                 |
| 22 | 金 | ビスコ    | 年長クッキング<br>ケーキトッピング  | 米飯 まぐろカツ 筑前煮<br>白菜のみそ汁 菊花みかん  | <b>ぞつえんお祝いケーキ</b><br>ぶどうジュース  |
| 25 | 月 | ミレーフライ |   | 中華丼 春雨の中華サラダ<br>ココア   | 肉まん  |
| 26 | 火 | 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<br>バナナ  | 桃のカップケーキ<br>ヤクルト カロリーハーフ   |
| 27 | 水 | クラッカー  |   | ハヤシライス 味覚サラダ<br>甘夏みかん缶  | 米粉のカップケーキ<br>オレンジジュース  |
| 28 | 木 | ミレーフライ |   | ジャムサンドパン ハムフライ<br>スパゲティチャップ和え プッチンプリン   | あんまん<br>幼児牛乳   |
| 29 | 金 | せんべい   |                        | 肉みそうどん さつまいもの天ぷら<br>枝豆 菊花みかん  | 菓子<br>野菜ジュースアップル   |

\*土曜保育利用の場合、昼食があります

\*感染症や園の都合により、献立を変更する場合がありますがご了承ください。

|        | I補給 - kcal | ﾀﾞﾊﾞｸ ｸﾞ | 脂質 ｸﾞ | ｶｼﾞｳﾐ ｍｇ | 鉄 ｍｇ | A ㎍ | B1 ｍｇ | B2 ｍｇ | C ｍｇ | 繊維 ｸﾞ | 食塩 ｸﾞ |
|--------|------------|----------|-------|----------|------|-----|-------|-------|------|-------|-------|
| 3才以上児  | 589        | 18.5     | 21.2  | 133      | 2.3  | 152 | 0.39  | 0.24  | 36   | 5     | 2     |
| 目標量    | 574        | 23       | 17.2  | 259      | 2.4  | 203 | 0.31  | 0.36  | 18   | 4.6   | 1.9   |
| 充足率(%) | 103        | 80       | 123   | 51       | 96   | 75  | 126   | 67    | 200  | 109   | 105   |
| 3才未満児  | 571        | 16       | 18.9  | 173      | 1.9  | 127 | 0.33  | 0.23  | 31   | 4.4   | 1.8   |
| 目標量    | 463        | 18.5     | 13.9  | 213      | 2.3  | 188 | 0.25  | 0.28  | 18   | 3.7   | 1.6   |
| 充足率(%) | 123        | 86       | 136   | 81       | 83   | 68  | 132   | 82    | 172  | 119   | 113   |

3月きゅうしょくイベント

1日 ひなまつりランチ  
21日 おべんとう屋さん



15日(金) お楽しみ弁当

保育園で作ったご飯やおかずを自分で詰めます。  
さくら以上、空の弁当箱を持参してください。  
◎忘れることのないよう気を付けましょう!!



\*三種類の動物弁当から選びます

いろいろ〇〇屋さん  
年長さんのリクエストです

- ★4日(月) ゼリー屋さん
- ★5日(火) お菓子屋さん
- ★8日(金) チュロス屋さん
- ★12日(火) パフェ屋さん
- ★14日(木) クレープ屋さん
- ★21日(木) おかしすくい

