

# 3月の食事だより

社会福祉法人 大和善隣館  
 幼保連携型認定こども園 月津こども園 R7.3.1

寒さはまだ残りますが少しずつ春が近づいています。今年度も子どもたちと様々な「食」を通して発見したり感じたりそして楽しむことができました。今月も「ひなまつりランチ」や「お祝い献立」ひまわり組さんの「思い出給食」、クッキングなど子どもたちと楽しんでいきたいと思ひます。一年間ご理解・ご協力ありがとうございました。

～♡たのしいね！クッキング&味噌づくり♡～



★きく組味噌作り！来年の秋ごろ出来上がります！

★ゆり組ドーナツ作り！粉から入れ混ぜ、思い思いの形が出来てとっても楽しかったね♪

★ちゅうりっぷ組きなこトースト作り！きなこは大豆の仲間だったね！食パンには上手にぬりぬり出来たよー♪

★味噌を熟成しています。

### ★月津こども園栄養目標量★

| 年齢      | エネルギー   | タンパク質      | 脂質         | 食塩    |
|---------|---------|------------|------------|-------|
| 1～2歳児   | 500kcal | 12.0～25.0g | 11.0～16.0g | 1.5未滿 |
| 3～5歳児   | 600kcal | 15.0～30.0g | 13.0～20.0g | 1.6未滿 |
| 3月平均栄養量 |         |            |            |       |
| 1～2歳児   | 498kcal | 19.5g      | 15.9g      | 1.4g  |
| 3～5歳児   | 544kcal | 21.6g      | 18.0g      | 1.7g  |

# 3月のこんだて

| 日  | 曜 | AM おやつ (未滿児) | 献立名                                    | PM おやつ (以上児) | PM おやつ (0.1 滿児) | 離乳食名                  |  |
|----|---|--------------|----------------------------------------|--------------|-----------------|-----------------------|--|
| 1  | 土 | お茶 せんべい      | チャーハン 野菜スープ                            | お茶 せんべい      |                 | 野菜雑炊 ジャが芋の旨煮          |  |
| 3  | 月 | 野菜ジュース       | 🎊 ひなまつりランチ 🎊                           | カルピスボンチ      |                 |                       |  |
| 4  | 火 | 牛乳 パナナ       | 鶏肉のマーメイド煮 ポテトサラダ チンゲン菜スープ ☆            | ミルクココア せんべい  | ミルク             | 肉じゃが スティック野菜 チンゲン菜スープ |  |
| 5  | 水 | 牛乳 オレンジ      | 魚の立田揚げ 春雨サラダ 味噌汁 ☆                     | 牛乳 マーメイド蒸しパン |                 | 煮魚 野菜あん 味噌汁           |  |
| 6  | 木 | 牛乳 ポーロ       | 甘辛肉団子 ナムル 豆腐スープ ☆                      | お茶 しらすトースト   |                 | そぼろあん ほうれん草の旨煮 豆腐スープ  |  |
| 7  | 金 | ジョア          | ひじき入り肉じゃが コーンサラダ オレンジ ☆                | 牛乳 ビスケット     |                 | ひじき肉じゃが きゅうりあん すまし汁   |  |
| 8  | 土 | お茶 せんべい      | スパゲティナポリタン チーズ                         | お茶 せんべい      |                 | 味噌雑炊 野菜の旨煮            |  |
| 10 | 月 | ヨーグルトあえ      | カレーライス 和風サラダ トマト ☆                     | ミルク せんべい     |                 | 肉じゃが 野菜の旨煮 すまし汁       |  |
| 11 | 火 | 牛乳 パナナ       | 鶏肉の唐揚げ スパサラダ 人参ポタージュ ☆                 | きなこプリン       |                 | そぼろあん 野菜の旨煮 人参スープ     |  |
| 12 | 水 | お茶 ポーロ       | 魚フライ マカロニサラダ わかめスープ ☆                  | ミルク ビスケット    |                 | 魚のおろし煮 スティック野菜 わかめスープ |  |
| 13 | 木 | 牛乳 オレンジ      | 江戸っ子煮 ドレッシングあえ パナナ ☆                   | お茶 マドレーヌ     |                 | そぼろあん きゅうりの旨煮 味噌汁     |  |
| 14 | 金 | みかん ヨーグルト    | キャベツのクリーム煮 ちりじゃこサラダ ボイルウインナー ☆         | ミルク クラッカー    |                 | キャベツの旨煮 そぼろあん 味噌汁     |  |
| 15 | 土 | お茶 せんべい      | いなりうどん チーズ                             | お茶 せんべい      |                 | 野菜雑炊 さつま芋の旨煮          |  |
| 17 | 月 | お茶 せんべい      | 魚の塩焼き 納豆あえ 味噌汁 ☆                       | お茶 肉まん       |                 | 煮魚 野菜あん 味噌汁           |  |
| 18 | 火 | フルーツボンチ      | 豚肉と大豆の磯煮 パナナ ブロッコリーのごま酢あえ ☆            | ミルク ビスケット    |                 | ブロッコリーの旨煮 すまし汁 そぼろあん  |  |
| 19 | 水 | ジョア          | 赤飯 (0.1歳児:ごはん) すまし汁 鶏肉のオーロラソース 菜の花あえ ☆ | お茶 いちごケーキ    |                 | ほうれん草の旨煮 スティック すまし汁   |  |
| 21 | 金 | 牛乳 パナナ       | 豚肉のしょうが焼き きゅうりの中華あえ 味噌汁 ☆              | 牛乳 せんべい      |                 | そぼろあん きゅうりの旨煮 味噌汁     |  |
| 22 | 土 | 🌸 卒園式 🌸      |                                        |              |                 |                       |  |
| 24 | 月 | バナナ ヨーグルト    | 魚の照り焼き ごま酢あえ けんちん味噌汁 ☆                 | ミルク クラッカー    |                 | 魚のおろし煮 スティック野菜 味噌汁    |  |
| 25 | 火 | 牛乳 オレンジ      | 白味噌ポトフ 鶏肉のソテー キャベツサラダ ☆                | お茶 揚げパン      |                 | 肉じゃが キャベツの旨煮 すまし汁     |  |
| 26 | 水 | 牛乳 ポーロ       | 豚肉のケチャップ炒め 粉ふきいも 中華スープ ☆               | お茶 チーズケーキ    |                 | ひじき煮 マッシュポテト 味噌汁      |  |
| 27 | 木 | ヨーグルトあえ      | マーボー豆腐 揚げぎょうざ ひじきナムル ☆                 | ミルク せんべい     |                 | マーボー豆腐 野菜あん すまし汁      |  |
| 28 | 金 | お茶 せんべい      | ハヤシライス ツナサラダ トマト ☆                     | ミルク ビスケット    |                 | 肉じゃが スティック野菜 味噌汁      |  |
| 29 | 土 | お茶 せんべい      | チキンライス チーズ                             | お茶 せんべい      |                 | 味噌雑炊 野菜の旨煮            |  |
| 31 | 月 | お茶 ポーロ       | 魚のカレー焼き 春雨のごま酢あえ 白菜スープ ☆               | フルーツゼリー      |                 | 煮魚 野菜あん 白菜スープ         |  |

未滿児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪