

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未満
3～5歳児	600kcal	15.0～30.0g	13.0～20.0g	1.6未満
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 (未満児)	献立	名	PM おやつ (以上児)	PM おやつ (0.1 満児)	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	鶏肉のマーメレード煮 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 マーメレード蒸しパン		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

未満児の主食 ごはん・・・☆ 青字は手作りおやつです♪