3月の献立予定表と給食だより

ひまわり組・たんぽぽ組・すみれ組

吉田保育所

3月	月	火	水	木	金	土
日にち	31日					1日
午前おやつ	・牛乳					
献立名	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁					・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・せんべい（ぱりんこ）					・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	ひな祭りお誕生日会 ・ご飯はいりません		・牛乳		・牛乳	
献立名	・ちらしご飯 ・あさりのすまし汁 ・デザート	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・スキムミルク ・ジャムサンド◆	・スキムミルク ・せんべい（ぱりんこ）	・スキムミルク ・せんべい（ぽたぽた焼き）	・スキムミルク ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		お別れ楽しみ会 ・ご飯はいりません	
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・あさりのみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ナポリタン ・スープ ・デザート	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・スキムミルク ・かあさんケット	・スキムミルク ・せんべい（雪の宿）	・スキムミルク ・ホームパイ	・スキムミルク ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	春分の日	・カレー ・レタスサラダ	卒園式
午後おやつ	・スキムミルク ・ハッピーターン	・スキムミルク ・マヨパン◆	・スキムミルク ・せんべい（黒糖みるく）		・スキムミルク ・せんべい（ぱりんこ）	
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	・牛乳		・牛乳		・牛乳	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	休園
午後おやつ	・スキムミルク ・おにぎりせんべい	・スキムミルク ・ラスク◆	・スキムミルク ・エリーゼ	・スキムミルク ・せんべい（星食べよ）	・スキムミルク ・ホームパイ	

◆手作りおやつ　※付け合わせで、オレンジ・バナナ　などの果物がつきます。　※献立は都合により変更することがあります。

みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長を感じられる子どもたち。まもなく卒園、進級をむかえます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

食事と健康　楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯に渡る「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎を作る大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスの良い食事を心がけ、活き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。

1年間を振り返って

早寝・早起きしてますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることが理想なので心がけたいですね！

3月の献立予定表と給食だより

つぼみ組（0・1・2歳合同クラス）　　吉田保育所

3月	月	火	水	木	金	土
日にち	31日					1日
午前おやつ	・ヨーグルト					・ヨーグルト
主食	・ご飯					・ご飯
献立名	・豆腐ハンバーグ ・ひじきの炒め煮 ・のっぺい汁					・チンジャオロース ・中華スープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（ぱりんこ）					・牛乳 ・おにぎりせんべい
日にち	3日	4日	5日	6日	7日	8日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	ひな祭りお誕生日会	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯
献立名	・ちらしご飯 ・豆腐のすまし汁 ・デザート	・揚げギョーザ ・切干大根の炒め煮 ・豚汁	・ミートローフ ・ブロッコリーとバナナのサラダ ・舞茸汁	・タラのオーブン焼き ・ゴマ和え納豆 ・じゃが芋となめこのみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	・野菜のかき揚げ ・ワンタンスープ ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）	・牛乳 ・ジャムサンド◆	・牛乳 ・せんべい（ぱりんこ）	・牛乳 ・せんべい（ぽたぽた焼き）	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）
日にち	10日	11日	12日	13日	14日	15日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	お別れ楽しみ会・麺	・ご飯
献立名	・ポークピカタ ・春雨サラダ ・玉ねぎとえのきのみそ汁	・タンドリーチキン風 ・マカロニサラダ ・コンソメスープ	・米粉のグラタン ・サラダ ・豆腐のみそ汁	・サバのカレー風味焼き ・チンゲン菜とベーコンのソテー ・なめこと豆腐のみそ汁	・ナポリタン ・スープ ・デザート	・厚揚げのみそ炒め ・かきたま汁 ・果物
午後おやつ	・牛乳 ・かあさんケット	・牛乳 ・せんべい（雪の宿）	・牛乳 ・ホームパイ	・牛乳 ・白い風船	・牛乳 ・せんべい（純米せんべい）	・牛乳 ・ハーベスト
日にち	17日	18日	19日	20日	21日	22日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト		・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯		・ご飯	
献立名	・マーマレード焼き ・もやしのさっぱりサラダ ・マーボー豆腐風スープ	・赤魚の照り焼き ・白菜ときゅうりの浅漬け ・もやしのみそ汁	・松風焼き ・カラフル納豆 ・すき焼き風スープ	春分の日	・カレー ・レタスサラダ	卒園式
午後おやつ	・牛乳 ・ハッピーターン	・牛乳 ・マヨパン◆	・牛乳 ・せんべい（黒糖みるく）		・牛乳 ・せんべい（ぱりんこ）	
日にち	24日	25日	26日	27日	28日	29日
午前おやつ	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	・ヨーグルト	
主食	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	・ご飯	
献立名	・唐揚げ甘辛煮 ・拌三絲 ・じゃが芋と白菜のみそ汁	・ポークジンジャー ・鶏肉とじゃが芋の煮物 ・豆腐とわかめのみそ汁	・肉みそ豆腐 ・コンニャクソテー ・大根と油揚げのみそ汁	・サバの唐揚げ ・五目納豆 ・ベーコンとほうれん草のみそ汁	・ハヤシライス ・ワカメサラダ	休園
午後おやつ	・牛乳 ・おにぎりせんべい	・牛乳 ・ラスク◆	・牛乳 ・エリーゼ	・牛乳 ・せんべい（星食べよ）	・牛乳 ・ホームパイ	

◆手作りおやつ　※付け合わせで、オレンジ・バナナ　などの果物がつきます。　※献立は都合により変更することがあります。

みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長を感じられる子どもたち。まもなく卒園、進級をむかえます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

食事と健康　楽しく豊かな食生活を

子どもの健やかな発達に欠かせない「食事」。健全な食生活の積み重ねは、生涯に渡る「食べる力」＝「生きる力」を育みます。乳幼児期は、誰かと一緒に食事をする、野菜を収穫調理をする、郷土料理や旬の食材を味わうなど、食の体験を広げ、食べる意欲の基礎を作る大切な時期です。

規則正しい食生活や、バランスの良い食事を心がけ、活き活きと暮らす土台をつくっていきましょう。

1年間を振り返って

早寝・早起きしてますか？ 朝食は食べていますか？ 朝のうちに排便を済ませていますか？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、胃腸が動き出して便意を催し、昼間の運動が心地良い夜の眠りへとつながります。規則正しい生活を送ることが理想なので心がけたいですね！