3がつのこんだて

社会福祉法人 江刺保育園

	月	火	水	木	金	土
熱/蛋/脂/塩	479Kcal／18.1g／16.6g／1.3g					395Kcal／16.3g／12.2g／0.7g
熱/蛋/脂/塩	418Kcal／19.5g／19.0g／1.7g					273Kcal／14.1g／11.9g／0.7g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)					ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん					ゆかりごはん
昼食	**31** 延長保育なし すきやきふうに かぼちゃのグラッセ まんぷくスープ プルーン むぎちゃ	卒園児リクエストメニュー 今月は2名のおともだちの リクエストメニューが 入っています。 おたのしみに～♪	～よくかむことは よく味わうこと～ 味はだ液に溶けた味物質が、舌にある味らい（みらい）を刺激して脳に伝わることで感じます。噛むほどにだ液とたべものが混ざるので、よく噛むことはよく味わうことにつながります。 自分の食べかたはどうかな?と振り返ってみましょう。 また、歯ごたえのある食べもの（例:ごぼう、にんじん、大根、れんこんなど）はいい音がしますね!ボリボリ・サクサクなど音を感じながら、よくかんで食べようね! と伝えていきましょう。	ひな祭りは小さな女の子の健やかな成長を願う伝統行事で、毎年３月３日に行われます。保育園ではちらし寿司やはまぐりのお吸い物などがでます！ひな祭りに食べる料理にもそれぞれ意味があるようです。 寿司は、寿（ことぶき）を司（つかさどる）という意味があると言われます。 二枚貝のはまぐりは、対になる貝殻しか合いません。こんな特徴から、２枚の貝は夫婦を表し、女の子が成長して結婚したら一生、夫とともに仲良く暮らせますようにとの願いが込められています。 ひなあられは緑、白、ピンク、場合によっては、黄色		**1** 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください おさかなじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	むぎとあずきのおからクッキー ぎゅうにゅう(未100 以200)					アスパラガスビスケット ぎゅうにゅう(未100 以200)
熱/蛋/脂/塩	451Kcal／14.7g／9.4g／1.4g	469Kcal／17.9g／16.1g／1.3g	475Kcal／18.3g／16.4g／1.4g	490Kcal／16.8g／11.5g／1.4g	539Kcal／25.3g／20.0g／1.8g	345Kcal／12.6g／7.9g／0.9g
熱/蛋/脂/塩	542Kcal／17.6g／8.6g／2.0g	414Kcal／20.6g／20.6g／1.5g	424Kcal／18.1g／18.1g／1.8g	413Kcal／16.9g／12.2g／1.7g	509Kcal／28.7g／24.7g／2.3g	158Kcal／7.1g／3.6g／0.7g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食		むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ふりかけごはん	ごまじおごはん
昼食	**3** ひな祭り誕生祝会 ちらしずし なのはなのあえもの はまぐりのすましじる でこぽん ひなあられ むぎちゃ	**4** 食育あそび（ひよこ） いわしのケチャップソースかけ はるやさいのいためもの ニラのみそしる いちご むぎちゃ	**5** 身体測定 みうらあこさん ちばこはるさん ピーマンのにくづめやき たけのこのおかかサラダ スープスパゲッティ バナナ むぎちゃ	**6** クッキング（すみれ） シーフードカレー なのはなのごまあえ むぎのスープ プルーン むぎちゃ	**7** お別れ会（以上児組）バイキング給食） えびフライ とりてばのあまからに カレーピクルス さけとだいこんのシチュー みかんゼリー　やさいふりかけ 以上児組 白ごはん持ってきてください むぎちゃ	**8** 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください とんじる バナナ むぎちゃ
午後おやつ	おひなさまケーキ カルピス	フレンチトースト ぎゅうにゅう(未100 以200)	クラッカー ぎゅうにゅう(未100 以200)	きなこだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	プチタルト ぎゅうにゅう(未100 以200)	クラッカー フルーチェ
熱/蛋/脂/塩	491Kcal／20.8g／12.5g／0.9g	490Kcal／20.6g／16.1g／1.0g	473Kcal／22.4g／9.6g／1.2g	485Kcal／19.8g／18.4g／0.8g	472Kcal／20.5g／11.7g／1.1g	108Kcal／3.7g／3.8g／0.1g
熱/蛋/脂/塩	417Kcal／23.3g／14.5g／1.2g	429Kcal／19.9g／18.1g／1.2g	417Kcal／24.0g／13.3g／1.6g	412Kcal／21.9g／19.8g／1.2g	415Kcal／22.2g／15.4g／1.3g	38Kcal／0.4g／0.0g／0.0g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)	やさいせんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	おこさませんべい むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	
昼食	**10** ぶたにくのしおこうじいため キャベツのゆかりあえ こうやどうふのみそしる バナナ むぎちゃ	**11** カジキのしょうがやき マカロニサラダ ねぎとあぶらあげのみそしる げんきヨーグルト むぎちゃ	**12** たいのしおやき ごもくきんぴら うめなっとう キャベツのみそしる バナナ むぎちゃ	**13** とりにくのカレーふうみあげ ブロッコリーのグラタン じゃがいものみそしる いよかん むぎちゃ	**14** 移動図書館（返却のみ） さけのもみじやき かぼちゃのあまに わかめじる バナナ むぎちゃ	**15** 手作り弁当日 プルーン むぎちゃ
午後おやつ	ビーマンごはんおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)	ようふうだいがくいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	かぼちゃあずきだんご ぎゅうにゅう(未100 以200)	じゅんまいせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	ピザまん ぎゅうにゅう(未100 以200)	午前保育（園舎掃除のため）
熱/蛋/脂/塩	483Kcal／16.2g／15.4g／0.9g	478Kcal／22.3g／13.8g／0.9g	483Kcal／20.3g／16.2g／1.5g		490Kcal／16.4g／19.7g／1.4g	
熱/蛋/脂/塩	419Kcal／18.0g／20.3g／1.4g	422Kcal／23.8g／16.7g／1.4g	415Kcal／22.0g／18.9g／1.8g		424Kcal／17.0g／22.2g／1.7g	
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(100) バナナ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)		ぎゅうにゅう(100)	卒園・修了お祝いとしてケーキがあります（お持ち帰り）
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん		むぎごはん	
昼食	**17** 卒園式予行練習 スコッチエッグ おからとツナのサラダ けんちんじる いよかん むぎちゃ	**18** さけのねぎみそやき かぼちゃキントン とんじる バナナ むぎちゃ	**19** ちゅうかふうたまごやき あぶらあげともやしのカレーいため なめこじる キウイフルーツ むぎちゃ	**20** 春分の日	**21** 修了式 5時降園（卒園式準備） 修了お祝いとしてケーキがあります（お持ち帰り） にくみそどうふ ポテトサラダ あさりスープ いよかん 修了おめでとう! むぎちゃ	**22** 卒園式 （すみれ・さくら組参加） たんぽぽ・ちゅうりっぷ・ひよこ組 休園
午後おやつ	ふかしいも ぎゅうにゅう(未100 以200)	しおせんべい ぎゅうにゅう(未100 以200)	ライスボール ぎゅうにゅう(未100 以200)		かぶきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)	
熱/蛋/脂/塩	487Kcal／23.0g／16.8g／1.6g	483Kcal／20.0g／15.2g／1.1g	474Kcal／19.9g／13.1g／2.0g	474Kcal／17.6g／14.2g／0.9g	492Kcal／19.6g／14.3g／1.4g	282Kcal／12.3g／6.9g／0.7g
熱/蛋/脂/塩	416Kcal／24.9g／18.0g／1.9g	420Kcal／21.7g／19.2g／1.3g	418Kcal／22.0g／18.0g／2.3g	412Kcal／18.6g／16.2g／1.2g	432Kcal／21.6g／17.3g／2.0g	91Kcal／6.8g／2.7g／0.5g
未満児午前おやつ	ぎゅうにゅう(80)	おこさませんべい むぎちゃ	バナナ むぎちゃ	ぎゅうにゅう(100)	ぎゅうにゅう(80)	ぎゅうにゅう(100)
未満児主食	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	むぎごはん	ごましおごはん
昼食	**24** 弁当持ち帰り日（～28日） ぶたにくのあまからやき わかめときゅうりのすのもの なっとう ほうれんそうのみそしる バナナ むぎちゃ	**25** さばのみそに ほうれんそうのごまあえ トマト たまねぎのみそしる バナナ むぎちゃ	**26** たらのいそべあげ ジャーマンサラダ おくらのみそしる いちご むぎちゃ	**27** マカロニグラタン さやいんげんのソテー トマト さつまじる バナナ むぎちゃ	**28** たまごとひきにくのそぼろ ひじきいため だいこんじる いちご むぎちゃ	**29** 以上児組はおにぎりとお茶を持って来てください いしかりなべ バナナ むぎちゃ
午後おやつ	チーズとレーズンのまきあげ ぎゅうにゅう(未100 以200)	ちぎりパン ぎゅうにゅう(未100 以200)	やきそば ぎゅうにゅう(未100 以200)	みみかりんとう ぎゅうにゅう(未100 以200)	きのこおにぎり ぎゅうにゅう(未100 以200)	午前保育（新年度準備のため）