

3月献立予定表

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆今月は毎日りんご、バナナ、伊予柑、ルンゴなどの果物を提供します。	じゃこふりかけ ごはん 鶏つみれ汁 ナムル	魚塩焼き 添え野菜 金平ごぼう みそ汁	いなり寿司 ひじき煮 すまし汁	キーマカレー みそ汁
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
鶏照り焼き 添え野菜 ひじきサラダ スープ	あかねごはん 魚ネギソース 酢の物 豚汁	カレーライス おかか和え	春雨ソテー 高野玉子とし 中華スープ	魚甘辛焼き 添え野菜 ポテトサラダ けんちん汁
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
和風ハンバーグ 添え野菜 即席漬け みそ汁	竹輪フライ 添え野菜 もやしサラダ 人参ポタージュ	パン ミートソース スパゲティ ポテトサラダ	鮭タンポポ焼 添え野菜 ドレッシング和え スープ	卒園式
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
春分の日	大豆入りがっ 添え野菜 マカロニサラダ スープ	鮭とごぼうの 混ぜごはん お浸し みそ汁	高野フライ 添え野菜 じゃが芋カレー スープ	わかめごはん 鯖煮付け 切干大根煮 すまし汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
からあげ 添え野菜 酢の物 スープ	あかねごはん 魚みそ焼き 南瓜煮 すまし汁	肉じゃが ごま和え みそ汁	鯖フライ 添え野菜 中華サラダ 粕汁	新年度準備

離乳食

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
☆毎日季節のフルーツをデザートに添えています。	しらすごはん 鶏つみれ汁 野菜煮	白身魚煮 ごぼう煮 みそ汁	あげと高野煮 ひじき煮 すまし汁	豚と野菜煮 みそ汁
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
鶏やわらか煮 ひじきと野菜煮 すまし汁	あかねごはん 白身魚煮 野菜煮 豚汁	肉じゃが 白菜煮	豚と野菜煮 高野煮 すまし汁	白身魚煮 マッシュポテ けんちん汁
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
肉団子煮 大根煮 みそ汁	白身魚煮 野菜煮 人参すまし汁	パン バナナやわらか煮 野菜煮	鮭やわらか煮 キャベツ煮 すまし汁	卒園式
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
春分の日	鶏と大豆煮 かぼちと野菜煮 すまし汁	鮭と野菜煮 白菜煮 みそ汁	高野煮 マッシュポテ すまし汁	わかめごはん 鯖やわらか煮 切干大根煮 すまし汁
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
鶏やわらか煮 野菜煮 すまし汁	あかねごはん 魚みそ煮 南瓜煮 すまし汁	肉じゃが 野菜煮 みそ汁	鯖やわらか煮 野菜煮 豚汁	新年度準備

3月おやつ

	1(水)	2(木)	3(金)	4(土)
		ヨーグルト蒸しパン ミルクティ	茶葉入りクッキー	苺ケーキ カルピス
6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)
ポンデケーキ	和風ビスケット きなこ牛乳	メロンスコーン	マシュマロクッキー	豆乳餅
13(月)	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)
チョコレート蒸しパン	ヨーグルトクッキー 乳酸飲料	ヨーグルト きなこ牛乳	麩のラスク	卒園式
20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)
春分の日	スノーパフ	シナモンロール	おはぎ	ドーナツ 乳酸飲料
27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)
フルーツヨーグルト ミロ	プリン	芋かりんとう きなこ牛乳	キャラメルアップクッキー	新年度準備

☆メニューが変更になる場合があります。
☆離乳食は可食表に伴いメニューを一部変更し、提供させていただきます。

卒園おめでとうございます！

日ごとに感じられる春の気配に心浮き立つ季節となりました。一年を通し、食べ物の働き・朝食の必要性を指導してきました。子どもたちはパン作りなど色々な食体験を経て、一回り大きくたくましくなったようです。

☆3月の食育では、ほしぐみは苺ケーキの作成・トッピングを行います。スポンジケーキの間に苺ジャムを塗り、ケーキの上に生クリームと苺をのせて粉糖を上から振りかけます。たくさんの工程がありますが、今までの経験を活かし、楽しく行えるよう援助していきます。

幼少期の食体験は後々影響を及ぼす大切な経験となります。「食べることは楽しい・食べる力は生きる力」になることを忘れず、心掛けて下さい。
今月の目標…楽しく食べよう

星の子朝食レシピ ☆バナナきなこ☆

- ・バナナ 1本 ①バナナは輪切りにする。
- ・きなこ 大さじ1 ②きなこを振りかけ、はちみつは好みの量かける。
- ・はちみつ 小さじ1~2

バナナ・きなこ・はちみつにはそれぞれ豊富な栄養が含まれています。特にはちみつは脳のエネルギー供給に優れているので、朝食に取り入れるにはオススメです。バナナは腹持ちがよく、便秘改善にも良いので積極的に摂りましょう。ヨーグルトの上に乗せても美味しいです！