



3月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和2年 3月 愛児園湯田保育所

ひな祭

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
2	月	牛乳 かし	パン マカロニサラダ キャベツのスープ 2日豆腐ハンバーグ 16日豆腐ハンバーグ (きのこソース)	合挽肉 豆腐 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋 マカロニ	玉葱 きゅうり 人参 キャベツ もやし 16日しいたけ しめじ	りんご かし	種実類	
3	火	牛乳 かし	ちらし寿司 魚のコーンクリーム焼 はなっこりーごまあえ すまし汁 いちご	鮭 菜の花 豆腐	米 ふ ごんにやく	キャベツ 人参 玉葱 ごぼう いちご 大根 小葱 しょうが	カルピス寒天 ひなあられ	野菜類	
4	水	ヨーグルト かし	パン 具だくさん和風サラダ(たこいり) とんかつ かぼちゃスープ	豚肉(ひれ) かにほぐし身 水煮大豆	ミニ牛乳パン	人参 ごぼう きゅうり 玉葱 ひじき キャベツ かぼちゃ もやし 小葱	いよかん 昆布 かし	いも類	
5	木	5日牛乳 りんご 19日牛乳 パナ	ゆかりごはん 大豆の五目煮 魚団子みそ汁 5日ミートボール甘煮 19日里芋甘煮 春雨あえもの	水煮大豆 ローズハム 白身魚すり身	米 春雨 ごんにやく 19日里芋	れんこん 人参 ごぼう きゅうり 大根 白菜 小葱	5日むしパン 19日焼き芋 ミニゼリー	種実類	
6	金	牛乳 かし	パン 鶏肉からあげ れんこんのいために ブロッコリーおかかあえ 白菜スープ	鶏もも肉 ベーコン	ミニクワッサン じゃが芋 ごんにやく	ブロッコリー 人参 れんこん 白菜 もやし キャベツ	オレンジジュース パナ かし	魚介類	
7	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ キャベツのごまあえ 粉ふき芋 果物	ベーコン えび	スパゲティ じゃが芋	えのきたけ 玉葱 人参 しめじ キャベツ りんご		豆類 野菜類	
9	月	牛乳 かし	わかめごはん 高野豆腐の含め煮 豚汁 9日魚のみぞれ煮 切干大根あえもの 23日魚のてりやき ピーナツあえ	白身魚/青魚 豚こま切	米 さつま芋 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ 玉葱 大根 ごぼう 小葱	いちご かし	野菜類 種実類	
10	火	牛乳 パナ	パン 鶏肉のマーメレード焼き ポテトサラダ きのこいりかき卵スープ	鶏もも肉 卵 シーチキン	テーブルロール じゃが芋	きゅうり しめじ 人参 ごぼう 玉葱 えのきたけ いら	10日おむすび 24日りんご かし	豆類	
1	水	牛乳 かし	ありがとうパーティー(おたのしみメニュー)				いよかん かし		
12	木	100%ジュース かし	パン 魚の香草焼き スパゲティサラダ 12日麻婆豆腐 26日ビーンスープ	鮭 卵 シーチキン 12日豆腐 豚挽肉 26日ベーコン 大豆	ミニ牛乳パン スパゲティ 26日じゃが芋	パセリ きゅうり 人参 玉葱 キャベツ 12日いら しょうが 26日もやし セロリ	りんご かし かえりちりめん	12日いも類 26日野菜類	
13	金	牛乳 いよかん	カレーライス ポークビーンズ 白菜とりんごのサラダ ししゃも	水煮大豆 豚こま切 牛こま切 ししゃも	米 じゃが芋	白菜 きゅうり 人参 玉葱 りんご	ヨーグルト パナ かし	野菜類	
14	土	牛乳 かし	ちゃんぽんうどん しらすあえ いそペポテト 果物	豚こま切 しらす干し	うどん じゃが芋	人参 玉葱 いら キャベツ 青のり ほうれん草 りんご		豆類	
17	火	牛乳 パナ	親子丼 魚のみそ焼き うずら煮豆 ごまあえ けんちん汁	鶏ももこま切 白身魚 豆腐 うずら豆	米 じゃが芋	人参 キャベツ ねぎ ごぼう 玉葱 大根 小葱	いちご かし	野菜類	
18	水	牛乳 かし	お別れ遠足(お弁当の日)				バック牛乳 ミニパン チーズ		
25	水	牛乳 かし	食育の日 卒園・進級お祝いメニュー(おたのしみメニュー)						

太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです

温かい朝食のすすめ!

朝食をしっかりとると、体が元気に働き、頭の働きも活発になります。体を内部から温め、体温を一定温度に高めるのは、食べものだけです。特にたんぱく質の多い食べ物に、そういう作用があります。エネルギーを出すための食べものはご飯やパンですが、トーストだけとか、おにぎりだけとかの朝食は好ましくないのはそのためです。朝ご飯をしっかりと食べて、体を温めてから登所しましょうね。



朝ご飯「基本のき」

ご飯やパンなどのエネルギー源と魚や卵などのたんぱく質の多い食品を組み合わせることで。



ご飯



みそ汁



適度の水分を含み、朝、起きぬけでも食べやすく、パンよりも腹持ちもよい。おかずを選ばず、何にでも合います。

ご飯と同じように食べやすく、たんぱく質やビタミンも補ってくれます。でも、みそ汁だけでは足りないのので、野菜や魚なども食べて、元気に一日をスタートさせましょう。

食事はいっしょに楽しく

乳児は親の食生活習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育っていきます。家族とゆっくり食事を楽しみ、身も心も満足することは子どもに安定した心身をつくります

- ① いっしょに食べる(子どもに安心感を)
- ② 無理強いしない(食べなさい、急いで、は禁物)
- ③ おいしいねと共感しながら(子どもに満足感を)
- ④ 食事時間にゆとりをもつ
- ⑤ 食生活にバラエティを(食卓に花を飾ったり、おしゃれな盛り付けなど)

