

3月 献立予定表

楠の実保育園

日曜	未満児10時おやつ	昼食 (副食)	3時のおやつ
1火	チーズクッキー	肉野菜炒め・やじ卵・みそ汁・果物	*麩のラスク
2水	バナナ	卵とじうどん・法蓮草の磯めえ	*ツナサンド
3木	ビスケット	白身魚のコンマヨネズ焼き・ブロッコリーのソテー・みそ汁	菓子・果物
4金	米菓子	ポン酢キンポウカレー	*きしめ粉マカロニ
5土	菓子	お茶 親子丼・果物・アムシク	菓子
6日			
7月	米菓子	アサギの磯揚げ・かぼちの甘煮・みそ汁	ステーキン・果物
8火	チーズクッキー	豚汁・フルーツサラダ	*さつま芋のちん
9水	バナナ	血うどん・ポパイサラダ	*フルーツヨーグルト
10木	ビスケット	白身魚のオマケツップあんかけ・みそ汁	*卵サンド
11金	米菓子	みそ焼肉・じゃが芋のスーポ・果物	*りんごのマフィン
12土	菓子	お茶 マーボー豆腐・果物・アムシク	菓子
13日			
14月	米菓子	魚の煮つけ・野菜のごまめえ・みそ汁	*キャロットケーキ
15火	チーズクッキー	呉汁・ツナサラダ・果物	*さつま芋の甘煮
16水	バナナ	煮込みうどん・ひじきの煮つけ	刺身おひん
17木	ビスケット	魚のみそマヨネズ焼き・豆腐スーポ	菓子・果物
18金	米菓子	コソト蒸し・みそ汁・果物	*チーズケーキ
19土	菓子	お茶 白菜と豚肉の煮物・果物・アムシク	菓子
20日			
21月		春分の日	
22火	バナナ	鶏のから揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスーポ	*マドレーヌ
23水	チーズクッキー	焼そば・卵スーポ・果物	*ピザトースト
24木	ビスケット	魚天ぷらの煮つけ・ポパイサラダ・みそ汁	ステーキン・果物
25金		卒園式	
26土	菓子	お茶 白菜の春雨スーポ・果物・アムシク	菓子
27日			
28月	米菓子	白身魚の天ぷら・かぼちの煮揚げ・みそ汁	*バナナのパンケーキ
29火	チーズクッキー	ミートスパゲティ・野菜コンソメスーポ・果物	*ラスク
30水	バナナ	ハムエック・ツナサラダ・みそ汁・果物	*揚げパン
31木	ビスケット	白身魚の中華煮・じゃが芋のスーポ	菓子・果物

食事だより

※手作りおやつ

野菜は栄養たっぷり!

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。



食品の表示

お菓子や飲み物などの食品のパッケージには、いろいろなマークや表示が付いています。どんな食品にどんなマークが付いているのか、探してみても楽しいですね。ちなみに「消費期限」と「賞味期限」の違いは、「消費期限」は「書かれている日にちまでは安全に食べられる期限」、「賞味期限」は「品質が保たれておいしく食べられる期限」のことです。

