

令和 5年 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	水	米菓子 スキムミルク	チキンポン・昆布煮	揚げたこめさ スキムミルク
2	木	菓子	白身魚のケチャップあんかけ・みそ汁・果物	ポテトドック "
3	金	ビスケット	パン・ポキ・ポークカレー・卵サラダ	果物・菓子 "
4	土	菓子 お茶	野菜と豚肉のうま煮・果物・スキムミルク	菓子
5	日			
6	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のコンマヨ焼き・ブロッコリーのソテー・みそ汁	オムライス スキムミルク
7	火	ビスケット	ミートスパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	ポテト "
8	水	バナナ	仲よしうどん・ひじきの煮つけ	きなこ粉マカロニ "
9	木	菓子	白身魚の洋風焼き・みそ汁・りんごサラダ	入浴ゼリー "
10	金	ビスケット	キャベツと鶏ひき肉の炒め物・かき卵みそ汁・果物	ステーキ・果物 "
11	土	菓子 お茶	チキンシチュー・果物・スキムミルク	菓子
12	日			
13	月	米菓子 スキムミルク	魚のクリームニエル・かぼちせの甘煮・みそ汁	ステーキ・ポテト・果物 スキムミルク
14	火	ビスケット	鶏のから揚げ・スパゲティ・野菜コンソメスープ・果物	ポテト・昆布煮 "
15	水	バナナ	中華風にゃう麺・カレーマカロニサラダ	フルーツヨーグルト "
16	木	菓子	白身魚のから揚げ・春雨サラダ・みそ汁	ピザトースト "
17	金	ビスケット	煮込みハンバーグ・豆腐スープ	果物・菓子 "
18	土	菓子 お茶	ハヤシライス・果物・スキムミルク	菓子
19	日			
20	月	米菓子 スキムミルク	白身魚の天ぷら・かぼちせの煮揚げ・みそ汁	バナナのグループ スキムミルク
21	火		春分の日	
22	水	バナナ スキムミルク	カレーうどん・法蓮草と塩揚げのお浸し	フルーツコンプレックス スキムミルク
23	木	菓子	白身魚のトトロ口酢あんかけ・みそ汁	ステーキ・果物 "
24	金	ビスケット	中華丼・ツナサラダ	ステーキ・ポテト "
25	土		卒園式	
26	日			
27	月	米菓子 スキムミルク	魚のピザ風・春雨スープ	バナナのスクーン スキムミルク
28	火	ビスケット	ビーフシチュー・マカロニサラダ・果物	ミルクもち "
29	水	菓子	鶏南蛮うどん・ひじきの煮つけ	果物・菓子 "
30	木	バナナ	ソーセージのから揚げ・トマト・みそ汁	きなこ粉クッキー "
31	金	ビスケット	マーボー豆腐・ポテトサラダ・果物	バーボンと王冠のスクーン "

食事だより

※手作りおやつ

1年間を振り返って

早寝・早起きしていますか？ 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？ 昼間は户外で体を動かして
 いますか？ 朝日を感ずることによって体内時計はリセットされます。
 朝ごはんを食べると心も元気になる。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を心がけましょう。

