

令和 6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	金	ビスケット スキムミルク	ヘルシーミートローフ・ポテトスープ・果物	チーズクラッカー・果物 スキムミルク
2	土	菓子 お茶	ハヤシライス・果物・スキムミルク	菓子
3	日			
4	月	米菓子 スキムミルク	魚のかまゆ焼き・かぼちやの甘煮・みそ汁	※バナナのバウンドケーキ スキムミルク
5	火		おゆうぎ会	
6	水	バナナ スキムミルク	沖ほうとう・おじろの煮つけ・果物	※ココアゼリー スキムミルク
7	木	菓子 "	白身魚の天ぷら・春雨サラダ・みそ汁	※バナナのクレープ "
8	金	ビスケット "	豚肉とキャバツのみそ炒め・中華スープ	ステックパン・果物 "
9	土	菓子 お茶	筑前煮・果物・スキムミルク	菓子
10	日			
11	月	米菓子 スキムミルク	魚の煮つけ・野菜のごぼろえ・みそ汁	※玉子蒸しパン スキムミルク
12	火	菓子 "	ナポリタンスパゲティ・野菜スープ	※カルピスゼリー "
13	水	菓子 "	カレーうどん	※きな粉マカロニ "
14	木	バナナ "	白身魚のコンマヨ焼き・ブロッコリーのソテー・みそ汁	※そうめん "
15	金	ビスケット "	マ・ポ・豆腐・ポテトサラダ・果物	チーズクラッカー・果物 "
16	土	菓子 お茶	親子丼・果物・スキムミルク	菓子
17	日			
18	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のトトロ甘酢あんかけ・みそ汁	※フレンチトースト スキムミルク
19	火	チーズクラッカー "	煮込みハンバーグ・豆腐スープ・果物	※きな粉クッキー "
20	水		春分の日	
21	木	菓子 スキムミルク	魚の揚煮・野菜ごぼろえ・卵のまじり汁	※キッシュ スキムミルク
22	金	ビスケット "	牛丼・昆布煮・果物	ステックパン・果物 "
23	土	菓子 お茶	厚揚げのそぼろ煮・果物・スキムミルク	菓子
24	日			
25	月	米菓子 スキムミルク	ビーフシチュー	※フルーチェ スキムミルク
26	火	菓子 お茶	お弁当持参 (卒園式)	菓子
27	水	バナナ スキムミルク	野菜ラーメン・やまゆり・果物	※サーターアンダギー スキムミルク
28	木	菓子 "	白身魚のヒラメ・甘酢キャバツ・みそ汁	※さつま芋の羊かん "
29	金	ビスケット "	牛丼・春雨サラダ	チーズクラッカー・果物 "
30	土	菓子 お茶	豆腐の中煮煮・果物・スキムミルク	菓子
31	日			

食事日より

※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？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感じることで体内時計はリセットできます。朝ごはんを食べると脳も体も元気になり、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。



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。

