

令和 7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	土	菓子 お茶	肉じゃが・果物・スキムミルク	菓子
2	日			
3	月	米菓子 スキムミルク	魚の南蛮漬け・きゅうりの塩もみ・味噌汁	※フルーツコーンフレーク スキムミルク
4	火		お遊戯会	
5	水	バナナ スキムミルク	卵とじうどん・野菜の磯和え・果物	※チーズケーキ スキムミルク
6	木	チーズクラッカー "	魚のピザ風・味噌汁	菓子 "
7	金	ビスケット "	酢鶏・豆腐スープ・果物	※そうめん "
8	土	菓子 お茶	中華丼・果物・スキムミルク	菓子
9	日			
10	月	米菓子 スキムミルク	魚のきのこあんかけ・味噌汁	※小倉蒸しパン スキムミルク
11	火	菓子 "	チキンカレー・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 "
12	水	バナナ "	ナポリタンスパゲッティ・野菜スープ・果物	※きな粉トースト "
13	木	チーズクラッカー "	白身魚と野菜の中華煮・マカロニサラダ	※わかめおにぎり・昆布煮 "
14	金	ビスケット "	炒り豆腐・白菜のクリーム煮	※フルーツヨーグルト "
15	土	菓子 お茶	けんちん煮・果物・スキムミルク	菓子
16	日			
17	月	米菓子 スキムミルク	白身魚のフライ・りんごサラダ・味噌汁	※マドレーヌ スキムミルク
18	火	菓子 "	ビーフシチュー・ゆで玉子	チーズクラッカー・果物 "
19	水	バナナ "	挽肉かけうどん・ひじきの煮つけ	※ふのラスク "
20	木		春分の日	
21	金	ビスケット スキムミルク	コロケ・ツナサラダ・味噌汁・果物	※フルーチェ スキムミルク
22	土	菓子 お茶	かぼちゃと豚肉の甘煮・果物・スキムミルク	菓子
23	日			
24	月	米菓子 スキムミルク	魚の天ぷら・チンゲン菜のごま和え・味噌汁	※パンプディング スキムミルク
25	火		卒園式	
26	水	バナナ スキムミルク	野菜ラーメン・ゆで玉子	※かぼちゃケーキ スキムミルク
27	木	チーズクラッカー "	鶏とブロッコリーのシチュー・スクランブルエッグ	ステックパン・果物 "
28	金	ビスケット "	ベジバーグ・豆腐スープ・果物	※さつま芋のバター醤油煮 "
29	土	菓子 お茶	野菜とウインナーのポトフ・果物・スキムミルク	菓子
30	日			
31	月	米菓子 スキムミルク	鯖の揚げ煮・キャベツのコーン煮・味噌汁	※ベーコンと玉葱のスコー スキムミルク

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？ 昼間は戸外で体を動かしていますか？ 朝日を感ず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。



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。

