3月　食事だより

社会福祉法人　大和善隣館
幼保連携型認定こども園　蓮代寺こども園 R7.2.27

今年度振り返ってみると、子どもたちは、食に関わる経験を通して、食べる喜びや作る楽しさを感じられる一年になったことと思います。食べる事は“生きること”。食に触れ、考え、味わう経験が心と体の成長につながっていることを実感しています。一年間、食育活動へのご理解とご協力をありがとうございました。

様々なクッキング

ポテトのピザ焼

コロッケ

パプリカ入り
ピザトースト

焼きそば

胡瓜の塩もみ

梅干し作り

じゃが芋マッシュ

柿の葉寿司

遊びからつながった食体験

ミックスジュース

ポテト屋さん

ピザトースト

屋台祭り

レクドナルド

旬の食材に触れ…

たけのこ

とうもろこし

そらまめ

れんこん

行事食

七夕

ハロウィン

クリスマス

節分

蓮代寺こども園　栄養目標量				
年　齢	エネルギー	タンパク質	脂　質	食　塩
1～2 歳児	520kcal	21.0g	14.6g	1.5g 未満
3～5 歳児	582kcal	24.0g	18.0g	1.6g 未満
３月平均栄養量				
1～2 歳児	522kcal	21.1g	16.9g	1.4g
3～5 歳児	575kcal	23.8g	18.6g	1.6g

日		午前のおやつ（未満児）	昼　食 紫字のメニューは、ひまわり組の子ども達のリクエストメニューです♪ ＊主食は主にご飯　パンの日は★　小松産大麦を使ったメニュー	午後のおやつ（全児） 青字は手作りおやつ	離乳食（主食はおかゆ又は軟飯）
2	月	お茶 ウエハース	タンドリーチキン　春雨サラダ　コロコロスープ	ミルク ビスケット	大根のそぼろ煮　きゅうりの旨煮 豆腐スープ
3	火	牛乳 せんべい	三色寿司　ブロッコリーのゴマネーズ和え　甘辛肉団子 すまし汁　ひな祭りメニュー	カルピスポンチ	魚の野菜あん　ブロッコリーの旨煮 すまし汁
4	水	お茶 ボーロ	ビビンバ　きのこスープ　バナナ	牛乳 フレンチトースト	小松菜のそぼろ煮　大根の旨煮 味噌汁
5	木	お茶 ビスケット	豚肉のケチャップ炒め　トマト　白味噌ポトフ	牛乳 せんべい	キャベツのそぼろ煮　トマトの旨煮 ポテトスープ
6	金	牛乳 バナナ	魚の西京焼き　チキンサラダ　かきたまスープ	りんごジュース	魚の野菜あん　キャベツの旨煮 すまし汁
7	土	お茶 せんべい	パン　チーズ　ジュース	お茶 せんべい	鶏味噌雑炊　野菜の旨煮
9	月	牛乳 オレンジ	煮込みハンバーグ　バンサンスー　味噌汁（キャベツ）	ミルクココア クラッカー	キャベツのそぼろ煮 きゅうりの旨煮　味噌汁
10	火	お茶 せんべい	大麦とじゃが芋のマヨ炒め　トマト　ぎょうざ入りスープ	牛乳 シュガーバターパン	トマトのそぼろ煮　マッシュポテト 青菜スープ
11	水	ヨーグルト	スペシャルカレー　ほうれん草のツナあえ バナナ　お別れパーティー	牛乳　せんべい	ほうれん草のそぼろ煮 キャベツの旨煮　すまし汁
12	木	牛乳 ボーロ	魚のホイル焼き　トマトとわかめのサラダ 味噌汁（小松菜）	フルーツ入り ソフトゼリー	魚の野菜あん　わかめの旨煮 味噌汁
13	金	お茶 クラッカー	豚肉のしょうが焼き　チーズ　けんちん味噌汁	牛乳　ビスケット	大根のそぼろ煮　キャベツの旨煮 味噌汁
14	土	お茶 せんべい	パン　チーズ　ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊　スティック野菜煮
16	月	お茶 ボーロ	鶏肉のマーマレード煮　マカロニサラダ 味噌汁（きのこ）	牛乳 カップケーキ	ひじきのそぼろ煮　かぼちゃの甘煮 味噌汁
17	火	牛乳 みかん	白菜のクリーム煮　ドレッシングサラダ　バナナ　★	ゼリー （以上児 ＋せんべい）	白菜のそぼろ煮　きゅうりの旨煮 味噌汁
18	水	お茶 せんべい	ポークビーンズ　ひじき入りチキンサラダ　オレンジ	ミルクココア ビスケット	じゃが芋のそぼろ煮　ひじきの旨煮 すまし汁
19	木	お茶 チーズ	赤飯（りす・ひよこ：ゴマ塩ごはん）　魚のかば焼き 小松菜の納豆和え　豚汁　卒園おめでとうメニュー	牛乳 クッキー	小松菜のそぼろ煮 粉ふき芋　味噌汁
21	土		卒園式　紅白まんじゅう		鶏味噌雑炊　野菜の旨煮
23	月	ヨーグルト	鶏肉のトマトチーズ焼き　和風サラダ　すまし汁	牛乳 しらすトースト	トマトのそぼろ煮　きゅうりの旨煮 すまし汁
24	火	牛乳 みかん	魚の塩焼き　小松菜のごまあえ　味噌汁（豆腐）	ミルク クラッカー	魚の野菜あん　小松菜の旨煮 味噌汁
25	水	お茶 せんべい	鶏の唐揚げ　マッシュポテト　大根スープ	牛乳 ビスケット	大根そぼろ煮　マッシュポテト すまし汁
26	木	お茶 ボーロ	江戸っ子煮　切干大根のごま酢あえ　バナナ	牛乳 チーズ入り蒸しパン	わかめのそぼろ煮　かぼちゃの甘煮 味噌汁
27	金	お茶 ウエハース	大麦ごはんのハヤシライス　コールスローサラダ　いちご	ヨーグルト	キャベツのそぼろ煮　トマトの旨煮 味噌汁
28	土	お茶 せんべい	パン　ボイルウインナー　ジュース	お茶 せんべい	鶏野菜雑炊　スティック野菜煮
30	月	ゼリー	八宝菜　蒸しシューマイ　ひじきナムル	牛乳 フルーツサンド	白菜のそぼろ煮　ひじきの旨煮 味噌汁
31	火	牛乳 クラッカー	鶏味噌おでん　スパサラダ　バナナ	牛乳 バームクーヘン 未満児：せんべい	大根のそぼろ煮　キャベツの旨煮 すまし汁