



3月の献立表



令和2年3月
双葉保育園

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----------|---------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 3歳以上児 | 2 筑前煮 竹輪の磯辺揚げ オレンジ | 3 【ひなまつり会】 以上児→箸のみ ・散らし寿司・あさりの清汁 ・鮭の西京焼き・鶏のから揚げ ・野菜スティック ・フルーツポンチ | 4 けんちん汁 和風もやしサラダ りんご もやし カニカマ ピーマン 人参 かぶ | 5 白身魚のコーンマヨ焼き 白和え チーズキャンリー・みかん | 6 豆腐団子のケチャップ煮 春雨の酢の物 バナナ | 7 ラーメン ラビットサラダ オレンジ |
| 3歳未満児追加食 | △ 味噌汁(わかめ・豆腐) 中華きゅうり | | △ 煮豆のおとし揚げ | △ カレースープ 芋のオレンジ煮 | △ 清汁(オクラ・えのき) いとこ煮 | △ 卵豆腐 |
| おやつ | ミルク・おかし | お茶・ひしもち風ケーキ | ミルク・おかし | お茶・ごま団子 | ミルク・おかし | |
| 3歳以上児 | 9 五目いり卵 ししゃもの塩焼き オレンジ | 10 【誕生会】 青組⇒クッキング ギョロツケ スパゲティサラダ りんご | 11 のっぺい汁 ナムル バナナ もやし きゅうり ハム くらげ | 12 チキンナンパン ほうれん草の磯風味 みかん | 13 雷豆腐 さつま芋のグラッセ ミニトマト・りんご | 14 肉うどん わかめの酢の物 オレンジ |
| 3歳未満児追加食 | のり巻きおにぎり、清汁(ほうれん草・しめじ) 人参グラッセ | わかめご飯、味噌汁(大根・わかめ) 湯豆腐 | △ 串さし | △ 清汁(しめじ・レタス) 水餃子 | △ コンソメスープ(キャベツ・かぶ) ベーコン巻き | △ 卵焼き |
| おやつ | ミルク・おかし | 牛乳・手作りケーキ | お茶・二色団子 | 牛乳・南瓜蒸しパン | ミルク・おかし | |
| 3歳以上児 | 16 ポテトミートグラタン 金平れんこん キウイフルーツ | 17 【バイキング】 ・鮭のごま焼き・マカロニサラダ ・とんかつ・和風酢の物 ・エビチリ・みかん・バナナ | 18 カレーシチュー 中華和え オレンジ | 19 がんもどき 大根の和風サラダ ごぼうポターージュ・りんご | 20 春分の日 | 21 豚ひき肉 鶏レバー 人参 ピーマン 玉葱 生姜 スパゲティ グリーンピース ナポリタンスパゲティ 南瓜の甘煮 みかん |
| 3歳未満児追加食 | △ 清汁(しめじ・えのき) 納豆和え | △ 味噌汁(厚揚げ・わかめ) | △ しゅうまい | △ ミニオムレツ | | △ 清汁(はんぺん・しめじ) |
| おやつ | 牛乳・トマトクッキー | ミルク・おかし | ミルク・おかし | 牛乳・もちもちチーズパン | | |
| 3歳以上児 | 23 親子汁 小倉煮 キウイフルーツ | 24 魚のホイル焼き ひじきの炒め煮 オレンジ 鮭 人参 玉葱 ピーマン しめじ レモン バター | 25 チーズハンバーグ 野菜炒め バナナ | 26 【卒園式】 ポテトミルクスープ 華風和え りんご | 27 高野豆腐のラザニア 青菜の土佐和え みかん | 28 焼きそば りんごときゅうりの酢の物 バナナ |
| 3歳未満児追加食 | 親子丼、白身魚のピザ焼き | △ 味噌汁(白菜・椎茸) ジャーマンポテト | △ 清汁(ほうれん草・高野豆腐) あさりの酒蒸し | △ すり身フライ | △ 清汁(もやし・玉葱) 旨煮 | △ 味噌汁(うす揚げ・茄子) |
| おやつ | お茶・芋かりんとう | ミルク・おかし | 牛乳・シュガーボールクッキー | ミルク・おかし | ミルク・おかし | |
| 3歳以上児 | 30 和風卵とじ さつま芋の天ぷら オレンジ | 31 フィッシュボール 茹で野菜のごま和え バナナ | ☆未満児☆ 朝のおやつ(牛乳)があります。毎週月、水、金曜日にはいりこ又は果物、木曜日には温野菜、又は芋類があります。△は、白ご飯です。 | | ●よい睡眠ですこやかな毎日を(^ω^)・・・ ★睡眠不足が続くと・・・ ⇒集中力・判断力の低下、不安や気分の落ち込み ⇒血圧が高くなる ⇒インスリンが働きにくくなり、血糖値が上がりがやすい状態になる ⇒食欲を高めるホルモンの分泌が増加 1日の約3分の1を占める睡眠は、体と心の健康のために欠かせません。睡眠不足は、高血圧・糖尿病・肥満などの生活習慣につながる可能性があります。 1日に3食バランス良く、とくに昼食を多めに摂りましょう。昼食は眠る3時間以上前に済ませ、体内時計のリズムが休息に向かうように習慣化しましょう。軽めの運動を習慣的に続けることも大切です。 | |
| 3歳未満児追加食 | △ 味噌汁(小松菜・うす揚げ) ポテトチーズ焼き | △ コンソメスープ(トマト・キャベツ) 豆腐の煮びたし | | | | |
| おやつ | 牛乳・チーズ蒸しパン | ミルク・おかし | | | | |