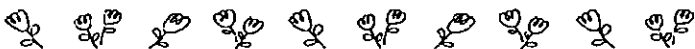


平成 30年 3月分 みそら保育園 予定献立表					
日	曜	献立表	主食	未満児おやつ 10時	おやつ 3時
1	木	デミソースオムレツ 白菜サラダ、コンソメスープ	ごはん	せんべい ほうじ茶	プリン 牛乳
2	30 金	エッグカレー、牛乳 大根サラダ、果物	ごはん	クッキー ほうじ茶	あられ カルピス
3	31 土	親子うどん、果物 キャンディーチーズ、牛乳	うどん	ヨーグルト	ポップコーン ほうじ茶
5	19 月	豚肉の生姜焼き、みそ汁 マカロニサラダ、果物	ごはん	星型せんべい ほうじ茶	クリームサンド 牛乳
6	20 火	はんぺんフライ、みそ汁 切干大根煮付け、果物	ごはん	ウエハース ほうじ茶	ごまクッキー 牛乳
7	水	かに卵、納豆和え 果物、みそ汁	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	豆乳ホットケーキ 牛乳
8	22 木	豆腐入り和風ハンバーグ カレーソテー、みそ汁	ごはん	あられ ほうじ茶	スイートポテト 牛乳
9	23 金	ごぼうと豚肉の炒め煮 ポパイサラダ、みそ汁、果物	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ワッフル 牛乳
10	17 土	スープスパゲティー、牛乳 果物、キャンディーチーズ	パスタ	野菜ジュース	ポップコーン ほうじ茶
12	26 月	豚肉のマレード焼き、果物 野菜のみそマヨ和え、みそ汁	ごはん	ソフトせんべい ほうじ茶	ヨーグルトゼリー 牛乳
13	27 火	鶏肉のから揚げ 春雨サラダ、みそ汁	ごはん	ウエハース ほうじ茶	チーズワッフル 牛乳
14	28 水	マカロニグラタン 小松菜の煮浸し、トマトスープ	ごはん	塩せんべい ほうじ茶	おやき 牛乳
15	29 木	煮魚、果物、みそ汁 ささみのごまマヨあえ	ごはん	ハイハイ ほうじ茶	ソフトドーナツ 牛乳
16	金	サンドウィッチ、のり巻き、ナポリタン から揚げ、伴三糸 かきたま汁、アイスクリーム、果物	パン ごはん パスタ	ビスケット ほうじ茶	せんべい 牛乳

※24日(土)は卒園式のため、給食はありません。

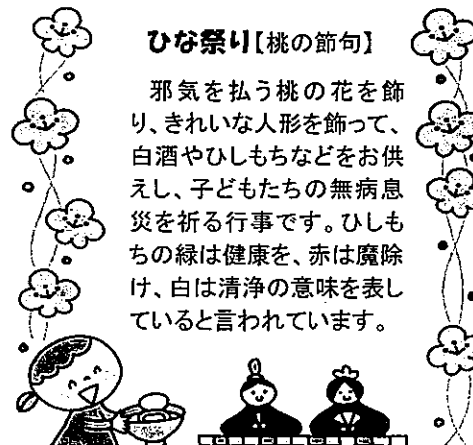


給食日数 25回

区分		エネルギー	蛋白質	脂質
3歳未満児	3月の平均	548Kcal	20.4g	19.6g
	保育園基準	501Kcal	20.0g	16.0g
3歳以上児	3月の平均	650Kcal	23.3g	21.5g
	保育園基準	574Kcal	20.0g	20.0g

いわき市からのお知らせです。

春の訪れを感じる季節になりました。



ひな祭り【桃の節句】

邪気を払う桃の花を飾り、きれいな人形を飾って、白酒やひしもちなどをお供えし、子どもたちの無病息災を祈る行事です。ひしもちの緑は健康を、赤は魔除け、白は清浄の意味を表していると言われています。

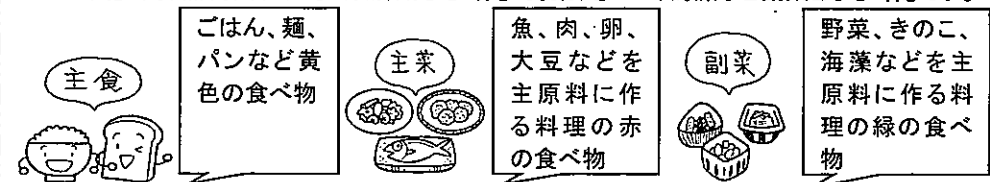
「いただきます」と「ごちそうさま」

食事の時のあいさつの言葉ですが、「食べます」、「食べました」という合図の意味で言うだけではありません。さまざまな食べ物に感謝する意味や、食べ物を育てる人、運搬する人、料理する人など、食べ物にかかわっているたくさんの人へ、心からの感謝の気持ちをあらわす言葉です。



主食+主菜+副菜を基本に

食事を作る時や、外食する時にも、主食、主菜、副菜の組み合わせを意識するとバランスの良い食事になります。まず、3色の食材を揃えるようにしましょう。3色とはごはん、パン、麺類など主食となる「黄」肉、魚、卵、大豆など主菜となる「赤」野菜、きのこ、海藻など副菜となる「緑」です。



～一年の食生活を振り返ってみましょう～

早いもので今年度最後の月となりました。4月に比べて体と心が一回り大きくなったと感じていることでしょうか。この機会に一年間の食生活を振り返ってみませんか？



- | | |
|------------------------------------------------|----------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 朝は決まった時間に起きましたか？ | <input type="checkbox"/> 良い姿勢で食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 朝ごはんは食べましたか？ | <input type="checkbox"/> おやつは時間と量を決めて食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 屋間たっぷり遊びましたか？ | <input type="checkbox"/> よくかんで食べましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 食べられる食品が一つでも多くなりましたか？ | <input type="checkbox"/> 食事のお手伝いはできましたか？ |
| <input type="checkbox"/> 家族と一緒にゆっくり食べましたか？ | <input type="checkbox"/> 便秘はしていませんか？ |

* 食生活を振り返り、4月からも快適に毎日を過ごしていきましょう。