

3がつのこんだてひょう

オアシスみくり保育園

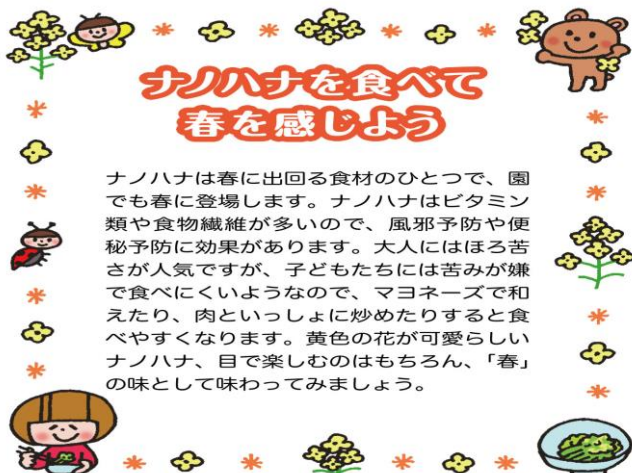
曜日	日付	朝おやつ	きゅうしょく	おやつ
火木	1 17	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鶏のチリソース 野菜ナムル 中華スープ りんご	フレンチトースト 豆乳
水金	2 18	クラッカー 麦茶	スパゲッティミートソース ジャーマンポテトサラダ 青菜のスープ オレンジ	たけのこごはんおにぎり 麦茶
木	3	せんべい 麦茶	手毬寿司 天ぷら 菜の花のお浸し 豆腐の清汁 いちご	ひなあられ 麦茶
金火	4 22	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 油淋鶏 切り干し大根の和え物 野菜スープ バナナ	豆乳カルピスゼリー 麦茶
月	7	クラッカー 麦茶	ご飯 菊花しゅうまい 青菜の磯辺和え 白菜スープ いちご	信玄蒸しパン 麦茶
火水	8 23	せんべい 麦茶	ご飯 白身魚の竜田揚げ わかめときゅうりの酢の物 かぶの味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 豆乳
水木	9 24	ベビーせんべい 麦茶	パン 豚のBBQ焼き 春雨スープ りんご	しらすおにぎり 麦茶
木金	10 25	クラッカー 麦茶	ジャージャー麺 蒸し鳥サラダ きのこのスープ バナナ	ウインナー蒸しパン 麦茶
金	11	せんべい 麦茶	ご飯 鶏のから揚げ ポテトフライ マカロニスープ ゼリー	フルーツパフェ 麦茶
月	14 28	ベビーせんべい 麦茶	ご飯 鰯の西京焼き 青菜と竹輪のおかか和え 玉ねぎの味噌汁 ゼリー	クリームあんぱん 麦茶
火	15 29	クラッカー 麦茶	パン ハンバーグ トマトサラダ もやしのスープ オレンジ	おかかおにぎり 麦茶
水	16 30	せんべい 麦茶	カレーライス マカロニサラダ キャベツのスープ りんご	フルーツコーンフレーク 豆乳
木	31	ベビーせんべい 麦茶	あんかけラーメン 春巻き ブロッコリーのサラダ いちご	黒糖蒸しパン 豆乳

食材の仕入れの都合により、献立を変更する場合があります

今月の平均栄養価

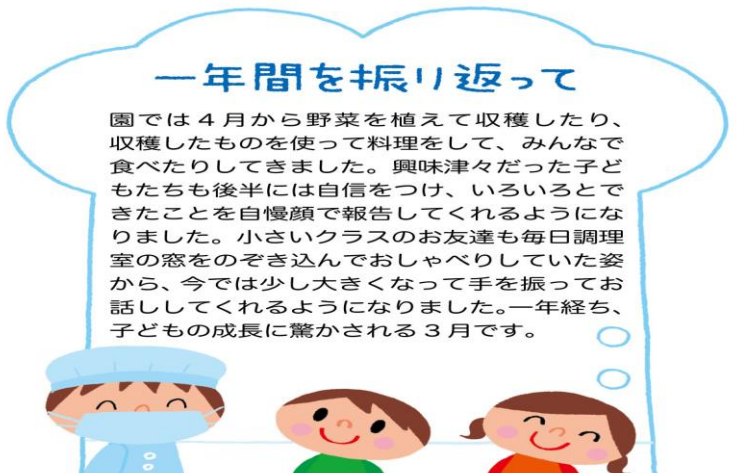
エネルギー519kcal たんぱく質16.8g

脂質17.3g 塩分1.9g



ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

