

3月の献立

うみの星保育園

日・曜	昼食	おやつ	3歳未満児追加	行事計画
			10時	
1 (金)	ちらし寿司 菜の花のお吸い物 唐揚げ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
2 (土)	コーヒーパン 牛乳 鮭フライ スパゲティサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
4 (月)	ごまごはん みそ汁(わかめ、玉子、ねぎ) すき焼き風煮 お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
5 (火)	きのこスパゲティ コンソメスープ 豚肉のピカタ 野菜サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
6 (水)	げんこつパン 中華風スープ えびグラタン 中華サラダ 果物	キャロットケーキ 牛乳	お菓子 牛乳	
7 (木)	三色丼 みそ汁(大根、人参、油揚げ) 厚揚げ炒め お浸し 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
8 (金)	わかめごはん みそ汁(じゃがいも、わかめ) 酢豚 お浸し 果物	蒸しパン 牛乳	お菓子 牛乳	
9 (土)	ミルクパン 牛乳 コロッケ チーズサラダ 枝豆 果物	ヨーグルト		
11 (月)	ごはん きのこのみそ汁 塩鮭 肉じゃが 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
12 (火)	しょう油ラーメン 揚げぎょうざ お浸し 果物(みかん)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
13 (水)	かぼちゃパン ビーフシチュー ミートボール 海藻サラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
14 (木)	納豆ごはん みそ汁(豆腐、しめじ、ねぎ) たらの野菜あんかけ お浸し 果物	プリン	お菓子 牛乳	
15 (金)	おにぎり(3種類)、みそ汁、焼き魚、玉子焼き、唐揚げ、ポテト お浸し、ウインナー、野菜炒め、ヨーグルト	ピザ 牛乳	お菓子 牛乳	お楽しみ会 めろんのみバイキング
16 (土)	小豆パン 牛乳 チキンナゲット マカロニサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		
18 (月)	カツカレー オレンジジュース フライドポテト 野菜サラダ 果物(ぶどう)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
19 (火)	塩ラーメン カレーちくわ ナムル 果物(オレンジ)	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
21 (木)	ごはん(めろんのみかつおのおにぎり) どさん子汁 鮭のマヨネーズ焼き お浸し 果物	ゼリー	お菓子 牛乳	
22 (金)	きのこうどん ウインナーのチーズ焼き お浸し 果物	玉子サンド 牛乳	お菓子 牛乳	
23 (土)	玄米ロール 牛乳 フランクフルト 大根サラダ 果物	ヨーグルト		
25 (月)	カツ丼 みそ汁(わかめ、ねぎ) ウインナー お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
26 (火)	チポリタンスパゲティ コンソメスープ エビフライ チーズサラダ 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
27 (水)	ごまごはん 春雨スープ フライドチキン お浸し 果物	お好み焼き 牛乳	お菓子 牛乳	
28 (木)	バターロール 野菜スープ ハンバーグ スパゲティサラダ 果物	プリン	お菓子 牛乳	
29 (金)	焼きうどん 牛乳 白身フライ お浸し 果物	お菓子 牛乳	お菓子 牛乳	
30 (土)	豆パン 牛乳 クリームコロッケ ポテトサラダ 枝豆 果物	チョコレートムース		

かぜに負けない体力づくり

寒くなると体力も低下してきて、ビタミン不足でかぜをひきやすくなります。かぜをひかないようにするためには、疲れのない体をつくるのが大切です。栄養をしっかり体の中に摂りいれて、生活リズムを整えましょう。

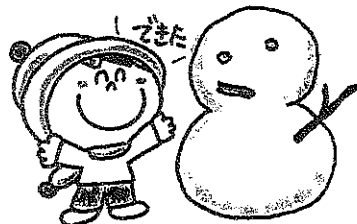


●体の芯からあたたまる食事を。

大根、かぶ、ねぎ…冬野菜は体をあたためます。たんぱく質やビタミン類をバランスよく摂りましょう。



●よく遊びましょう。



●十分な睡眠をとりましょう。

