



3月

きゅうしょくだより

2024年3月1日(金)

ひらお保育園

仕入れの都合により、食材が変更になる場合があります。ご了承ください。

一年も終わりに近づき……

4月に比べて子どもたちは、たくましさ頼もしさが備わってきているように感じる今日この頃です
3月には「桃の節句」・子どもたちの無病息災を祈る行事です
給食では、「ちらし寿司」でお祝いです。

今月のリクエストメニューは **ほしぐみ** からです。

- *カレーライス
- *魚の天ぷら
- *ドーナツ
- *ハンバーグ
- *焼き魚(しゃけ)
- *さつま芋
- *キーマカレー
- *さつま芋の天ぷら
- *味噌ラーメン
- *カレー蒸しパン
- *蒸しパン
- *クッキー

※3月の献立に取り入れたものには献立表に★印をつけています、ご覧ください。



《進級にむけて……》

少し早いですが、2歳児クラスのちゅーりっぷぐみさんは乳児食⇒幼児食への移行を始めていきます。

午前のおやつがなくなり昼食の量が増えます。おやつの方も増えていきます
最近の様子では、食事の残りが少なくなってきてよく食べてくれるようになりました。
お皿や茶碗も少し大きくなっていきますので少しずつ慣れていて欲しいと思います

◆作ってみませんか?◆

◆ブロッコリーと肉の炒め物◆ (4・18 金)

(材料) ・ブロッコリー ・豚肉(小間肉) ・胡麻・油・ごま油・砂糖・味噌

- (作り方) 1) ブロッコリーを一口大に切っておく
2) まずは豚肉を炒めます、肉が炒められたらブロッコリーを入れさらに炒めます
3) 2) に胡麻・砂糖・味噌 で味を調え 最後にごま油を流し入れます。



◆色々な栄養があります◆ (バランスよく食べましょう)



もりもり力がでる食べ物
おもにエネルギーになって、
体を動かすものになります。

「きい」ちゃん
のなかま



ぐんぐん大きくなる食べ物
おもに血や肉になって、
体を作るものになります。

「あか」ちゃん
のなかま



元気な体になる食べ物
おもに体の調子を整えて、
病気をしないようになります。

「みと」ちゃん
のなかま

※「みり」や「わかメ」などの
海苔類は、「あか」ちゃん
のなかまに入ることが