3月 予定献立表

川崎こども園

月	火	水	木	金	土
					1
					トマトクリームパスタ 野菜のパイ ブロッコリーと切干大根のサラダ [3時のおやつ] ポリポリさつまりこ
3	4	5	6	7	8
ひな祭り おたんじょう会 [3時のおやつ] ひな祭りおやつ	ご飯 団子汁 厚揚げの煮物 野菜のマヨサラダ [3時のおやつ] ジャムサンド	ご飯 麻婆豆腐 ゴボウのきんぴら もやしとワカメの中華サラダ [3時のおやつ] スコーン	麦ごはん すき焼き風煮 カニカマの酢の物 すまし汁 [3時のおやつ] キャラメルケーキ	ご飯 竹輪の磯辺揚げ ポテトサラダ ビーフン入り中華スープ [3時のおやつ] ポンデケージョ	肉野菜うどん 焼きシシャモ 豆腐サラダ [3時のおやつ] スナッ菓
10	11	12	13	14	15
ご飯 春雨タンタンスープ ひじきの煮物 チップスサラダ [3時のおやつ] くるくるソーセージ	ご飯 ポークビーンズ スパゲティーサラダ コンソメスープ [3時のおやつ] ココアボール	ご飯 魚の野菜タルタルソース ブロッコリーの胡麻和え すまし汁 [3時のおやつ] 大豆かりんとう	えんそく [3時のおやつ] パウンドケーキ	ご飯 トンカツ 納豆サラダ 味噌汁 [3時のおやつ] フレンチトースト	醤油ラーメン 棒餃子 胡瓜とワカメのサラダ [3時のおやつ] どら焼き
17	18	19	20	21	22
お別れ会 [3時のおやつ] ロールケーキ	ご飯 オムレツトルテ風 野菜の塩昆布和え ミネストローネ [3時のおやつ] カップケーキ	スタミナ丼 たまごとほうれん草のサラダ わかめスープ [3時のおやつ] ポテトもち	春分の日	ご飯 魚のコーンフレーク揚げ キャベツと竹輪のごま和え 味噌汁 [3時のおやつ] みたらし団子	焼きそば 焼きシシャモ ブロッコリーとコーンのサラダ [3時のおやつ] マシュマロサンド
24	25	26	27	28	29
ご飯 豆腐とネギのうま塩スープ じゃが芋の甘辛煮 野菜とツナのマヨ酢和え [3時のおやつ] 手作りピザ	ご飯 ハンバーグ コールスローサラダ ペンネスープ [3時のおやつ] シリアルおこし	ご飯 鮭の黄金焼き ほうれん草のナムル 味噌汁 [3時のおやつ] クレープ	ご飯 八宝菜 レンコンのきんぴら ツナとコーンの白和え [3時のおやつ] ドーナツ	ご飯 チキンナゲット ネバネバ和え すまし汁 [3時のおやつ] ミルクもち	パン グラタン ブロッコリーのペペロンチーノ 彩りサラダ [3時のおやつ] お好み焼き
31					
カレーライス 高野豆腐の煮物 春雨サラダ [3時のおやつ] クッキー					

早いもので今年度も最後の月となりました。
園での食事を通じて、少しでも食に興味を持つことができていたら嬉しく思います。
進級に向けて「早寝早起き朝ごはん」の生活リズムを整えていきましょう。
園でも栄養バランスを考え、子どもたちに喜んでもらえるような、食事を提供していこうと思っています。

3月行事予定

3日(月) ひなまつり・誕生会

メニュー
- ちらし寿司
- とり天
- 菜花のサラダ
- すまし汁
- ゼリー

★ ひなあられのおみやげがあります

13日(木) お別れ遠足

◎お弁当をお願いします

17日(月) お別れ会

22日(土) 卒園式

3月3日はひなまつり

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日。
女の子の健やかな成長や幸せを祈って、お祝いをします。

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。黄色の花が可愛らしいナノハナ、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。

花粉症に効果的な食べ物

青魚、野菜類、キノコ類を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶(てんちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。