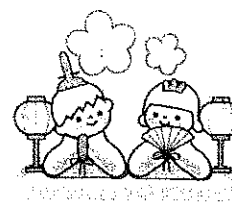


3月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園
平成29年3月



給食だより

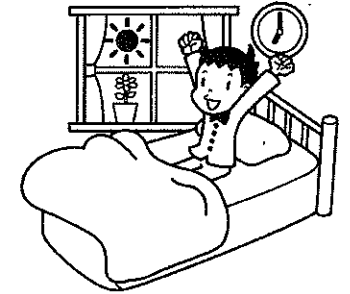


平成29年3月 聖フランシスコ保育園

今年度も残すところあと1ヵ月となりました。来月には新学期を迎え、ひとつずつ進級となりますね。特に年長のお子さんは小学校へ入学し、生活リズムが大きく変わります。家を出る時間が今よりも早くなり、早起きができるのか心配しているご家庭はありませんか？生活リズムを整える重要性は解っていても、なかなか実践に移すことができなくて…ということが少なからずあります。早起きを定着させるには、暖かく、昼が長くなるこれからの時期が最適です。

◆今より10～30分早起きしましょう！

少しずつ、早く起こしましょう。
早起きができると早く寝ることができます。
朝ごはんを食べる30分前に起きるようにすると
自然に食欲がでます。



◆カーテンを開けて、朝の光を浴びましょう！

起こす前に部屋を明るくしましょう。

◆朝ごはんを食べましょう！

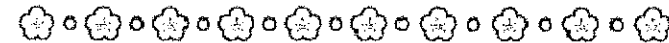
午前中の活動のためには、朝ごはんは欠かせません。
家族みんなで食べると食欲が増します。



◆寝る前に興奮させない！

スムーズに寝かせるために、夕方以降は強い光のある
場所に連れて行かないこと。(コンビニ・スーパーなど)

生活リズムが整うと、「起床」「就寝」「食事」の他、いろいろな生活場面の切り替えがスムーズになり、ゆったりとした気持ちで過ごすことができるようになります。



【3月の献立紹介】

マーラーカオ (中華風蒸しパン) (直径7cm アルミカップ5コ分)

材料	分量	作り方
ホットケーキミックス	100g	① ボウルにサラダ油・ごま油以外の材料を入れ、よく混ぜる。 ② ①にサラダ油・ごま油を加えて混ぜる。 ③ アルミカップに流し入れ、蒸気の上上がった蒸し器で15分ほど蒸す。(竹串で刺してみてもドロツとした生地がついてこなければ完成です。) ★フワフワとしていて子どもたちに人気のおやつです。
醤油	4g(小さじ2/3)	
牛乳	35g(大さじ2強)	
黒砂糖(粉末状のもの)	50g	
卵	60g(L1コ)	
サラダ油	20g(大さじ2弱)	
ごま油	1.5g(小さじ1/3弱)	

日	曜	未満児のみ 午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ
1	水	ヨーグルト	からパン	ツナオムレツ お浸し 野菜スープ	大学芋 牛乳
2	木	マンナ	ごはん	小女子の変わり煮 スティック野菜 味噌汁	マーラーカオ 麦茶
3	金	チーズ	ちらしずし	<お誕生日会> 鶏肉のゴマカレー揚げ サラダ はんぺんのすまし汁	ひなあられ カルピス
4	土	ポーロ	ごはん	竹輪と大根の煮物 オレンジ ジャが芋のスープ	みそパン 牛乳
6	月	昆布	ごはん	回鍋肉 のり和え 中華スープ	豆腐ドーナツ 牛乳
7	火	芋干し	ごはん	大根と豚肉の煮物 ナムル ふのすまし汁	フライビンズ 麦茶
8	水	せんべい	からパン	鶏肉のチリソース グリーンサラダ なんとスープ	フルーツヨーグルト
9	木	オレンジ	ごはん	鯖の人参味噌煮 なめたけ和え すまし汁	げんこつ揚げ 麦茶
10	金	バナナ	食パン	じゃが芋のチーズ焼き 温野菜 ワカメスープ	ホワイトパンチ 揚げせん
11	土	マンナ	ごはん	トーフミールの炒り煮 チーズ キャベツのスープ	ハッピーターン 牛乳
13	月	ヨーグルト	ごはん	白身魚のフライ ゆかりあえ 豆腐の味噌汁	ココアクッキー 牛乳
14	火	チーズ	カレーライス	かみかみサラダ オレンジ	さつまいものガレット 紅茶
15	水	ポーロ	からパン	ツナオムレツ お浸し 野菜スープ	やしょうま 麦茶
16	木	せんべい	ごはん	鶏の唐揚げ パンサンデー はんぺんのスープ	マーラーカオ 麦茶
17	金	バナナ	食パン	チリコンカン ひじきサラダ コンスープ	バームクーヘン 牛乳
18	土	ポーロ	ごはん	竹輪と大根の煮物 オレンジ ジャが芋のスープ	みそパン 牛乳
21	火	芋干し	ごはん	レバー酢豚 ポコットチーズ 卵スープ	肉まん 麦茶
22	水	せんべい	からパン	マカロニグラタン マリネ コンスープ	フルーツヨーグルト
23	木	オレンジ	ごはん	鯖の人参味噌煮 なめたけ和え すまし汁	今川焼き 麦茶
24	金	チーズ	赤飯	<卒園おめでとう献立> エビフライ ポテトサラダ ラーメンスープ	サクラゼリー クッキー
25	土	マンナ	ごはん	トーフミールの炒り煮 チーズ キャベツのスープ	ハッピーターン 牛乳
27	月	昆布	ごはん	回鍋肉 のり和え 中華スープ	豆腐ドーナツ 牛乳
28	火	バナナ	ごはん	大根と豚肉の煮物 ナムル ふのすまし汁	フライビンズ 麦茶
29	水	ヨーグルト	ごはん	豆腐の真砂揚げ 即席漬 ジャが芋の味噌汁	ホワイトパンチ 揚げせん
30	木	マンナ	ごはん	小女子の変わり煮 スティック野菜 味噌汁	げんこつ揚げ 麦茶
31	金	オレンジ	ごはん	鶏肉のチリソース グリーンサラダ なんとスープ	ココアクッキー 紅茶



		熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3歳未満児	3月分	496	17.5	15.5	224	1.7
	給与目標	500	16.3	11~16	225	1.8
3歳以上児	3月分	579	20.7	17.3	235	2.1
	給与目標	580	19.0	13~19	260	1.9