

3月のよていこんだてひょう

れいわ4ねんど

Main table with columns: Day, Day of week, Breakfast (0-1 years), Lunch, 3-course snack, Dinner, Dinner (1 year+), Dinner (2 years+), Dinner (3 years+), and Family Point. Rows cover dates from 1-15-29 to 14-28, plus a summary row for 1-month average nutrition.

朝食や夕食で左記の食材を取り入れるとより栄養のバランスがよくなります。



厳しい寒さも少しずつ和らぎ、春の気配が感じられるようになりました。今年度も残りわずかとなりました。今月はすいすいさんのリクエストのメニュー(☆)を入れた献立になっています。みんなで食事をする時間を楽しみ、大切に過ごしていきたいですね。



栄養バランスのよい食事って？

子どもたちの健やかな成長のためには、栄養バランスのよい食事摂ることが基本となっています。おすすめしたいのが「一汁三菜」の献立です。一汁(1品汁物)と(主菜+副菜+副々業)にご飯などの主菜を加え構成されるもので、和食の基本的な献立形式です。健康に必要な栄養をバランスよく摂ることができるので、ぜひ心がけてみてください。

