



3月のよていこんだてひょう

2024年

千代田せいが保育園

ひ	ようび	ちゅうしょく	3じのおやつ	きいろ ねつや ちからになるもの	あかいろ ちやにくになる もの	みどりいろ からだのしょうしを ととのえるもの	家庭での ポイント
4・18	げつ	ごはん とりにくのてりやき ブロッコリーとにんじんのおかかあえ わかめのみそしる バナナ	にんじんケーキ ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキミックス	とりにく ツナ バター ぎゅうにゅう	ブロッコリー、にんじん もやし、わかめ バナナ	魚類
5・19	か	きつねうどん なっとうボール ヨーグルト	さけおにぎり ぎゅうにゅう	うどん こめ	あぶらあげ ぶたにく なっとう ヨーグルト	たまねぎ、ねぎ にんじん	きのこ類
7・21	もく	パン ポークチャップ マカロニサラダ はくさいのスープ バナナ	しらすおにぎり ぎゅうにゅう	パン マカロニ こめ	ぶたにく しらす	たまねぎ、きゅうり にんじん、コーン バナナ	米類
8・22	きん	ごはん ぶたのしょうゆこうじやき こまつなのいそあえ あらじる キウイフルーツ	かりんとうトースト ぎゅうにゅう	こめ パン こくとう	ぶたにく さば	もやし、こまつな にんじん、だいこん ねぎ、キウイフルーツ	魚類
9・23	ど	たきこみごはん ぶたじる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ おかし	ぶたにく あぶらあげ ヨーグルト	ねぎ だいこん にんじん	緑黄色野菜類
11・25	げつ	マーボーどんぶり きゅうりのちゅうかふうサラダ ワンタンスープ バナナ	たらこスパゲッティ	こめ ワンタン スパゲッティ	ぶたにく とうふ ハム たらこ	ねぎ、にんじん しいたけ、もやし きゅうり、バナナ	乳製品類
12・26	か	ミートソースパスタ オニオンサラダ コーンのスープ みかん	ごへいもち たべるこざかな	スパゲッティ こめ	ぶたにく ぎゅうにく こなチーズ	トマト、にんじん たまねぎ、もやし みずな、コーン みかん	きのこ類
13・27	すい	ごはん まつかぜやき きやべつのおこんぶあえ あぶらあげのみそしる オレンジ	バナナとこうちやのケーキ	こめ ホットケーキミックス	とりにく とうふ ごま あつあげ こめ みそ	たまねぎ、にんじん きやべつ、きゅうり しおこんぶ、わかめ オレンジ	豆類
28	もく	ごはん さけのちゃんちゃんやき きりぼしだいこんのうまに えのきのしる バナナ	マカロニきなこ ぎゅうにゅう	こめ マカロニ	さけ あぶらあげ きなこ ぎゅうにゅう	きやべつ、にんじん しめじ、えのき バナナ	海藻類
15・29	きん	なっとうときのこのそぼろごはん ちくわのいそあえ ほうれんそうのみそしる オレンジ	アプリコットむしパン ぎゅうにゅう	こめ ホットケーキ	なっとう とうふ ちくわ	まいたけ、えのきたけ ねぎ、ほうれんそう にんじん、オレンジ	魚類
16・30	ど	ぶたどん ごもくみそしる ヨーグルト	おかし りんごジュース	こめ おかし	ぶたにく ヨーグルト	たまねぎ、ピーマン だいこん、えのき にんじん	乳製品類
		昼食・おやつ1食あたり (1か月の平均給与栄養量)	エネルギー たんぱく質 脂質	512kcal 20.1g 15.1g	鉄 カルシウム 食塩	2mg 175mg 1.7g	

- 材料の都合などにより献立を変更する場合があります。
- 1日はひなまつりメニューです。
- 6日はすいすいリクエスト給食です。
- 14日は誕生会メニューです。
- 乳児には午前おやつに牛乳を提供しています。



春の兆しを感じる、卒園、進級の季節です。
この1年で、心身ともに大きく成長した子どもたちの姿
にうれしくなりますね。
4月から元気に新生活をスタートするために生活リズムや
食生活をしっかりと整えていきましょう！



★5つの栄養素を改めてみなおしてみよう！

成長に欠かせない 五 大 栄 養 素

脳や体が成長していく0～5歳児の時期は、栄養たっぷりであらゆる栄養素のよい食事を意識したいものです。
そのためには5つの栄養素が必要。この、五大栄養素がそろったものが「バランスのよい食事」になります。

炭水化物 食事の60%が
含まれるよ

体や脳を動かすメイン
エネルギー。

タンパク質 肉・魚以外も
豊富だよ

筋肉や内臓、骨、肌など、
体の組織を作る。

ミネラル 食事からしか
とれないよ

水分調節など、体の様々
な機能を働かせる。

ビタミン 野菜や果物以外
でもとれるよ

ほかの栄養素の働き
を助ける。

脂質 少量で
パワー発揮！

体温を保ち、ゆっくと
エネルギーを生み出す。

栄養素同士が助け合って、
エネルギーを高めたり、
吸収力をアップしたりし
ています。だから、五大
栄養素をバランスよくと
ることが大事なのです。