

給食だより3月号

サクラ保育園 厚別西

一年を振り返って

食べることは、生きるための基本であるとともに、子どもの健やかな心と体の発達には欠かせないものです。また、乳幼児期から豊かな食体験を積み重ねることにより、生涯にわたって健康でいきいきと生活できる力が育まれます。

今年度は、新型コロナウイルスの感染拡大防止の観点から、例年通りに食育を実践することが難しい一年でした。しかし、日々の給食も大切な食育の一環です。食事前の手洗いや「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつなど、基本的な生活習慣を身につけられるよう働きかけ、給食には旬の食材や地元の食材を使用したり、行事にちなんだメニューを取り入れたりしてきました。その結果、食べ物に興味・関心を持ち、食事を美味しく、しっかり食べることができる子どもへと少しずつ成長できたのではないのでしょうか。

この一年間のお子さんのご家庭での様子は、いかがでしたか。

子どもたちの健やかな成長を願い、今後もご家庭との連携を図りつつ食育の推進に取り組んでいきたいと思っております。



ひなまつり

雛人形とともに供えられるひなあられの色には「桃、白、緑」の3色のものと「桃、緑、黄、白」の4色のものがあります。3色のものは「雪（白）から新芽（緑）が出て花（桃）が咲く景色」を象徴し、4色のものは「春（桃）、夏（緑）、秋（黄）、冬（白すりゴマ）」の四季を表していると言われています。3色のものは「自然の大きな力を受けて」、4色のものは、「1年を通して」子ども達が健やかに成長できますようにという願いが込められています。

3月の栄養価		エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン AugRE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	塩分 g
目標 量	3～5歳児	375	15.4～ 25.2	12.1～ 18.3	398	255	2.3	215	0.28	0.33	22	1.5
	1～2歳児	460	14.8～ 22.8	10.1～ 15.2	432	216	2.2	192	0.24	0.29	19	1.4
平均 値	3～5歳児	383	18.3	16.2	893	298	2.3	243	0.40	0.50	35	1.5
	1～2歳児	484	18.5	14.9	886	282	2.3	217	0.40	0.46	37	1.4



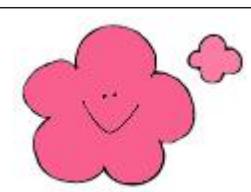
2021年3月予定献立表

令和2年度

— 毎月1日は野菜の日・毎月4日は栄養の日・毎月19日は食育の日 —

3歳以上児・3歳未満児共通献立(昼食・午後おやつ)

サクラ保育園厚別西

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
3歳未満児 午前 おやつ	1日 牛乳 りんご	2日 牛乳 バナナ	3日 牛乳 オレンジ	4日 牛乳 キウイ	5日 牛乳 りんご	6日 牛乳 バナナ
昼食	ごはん 味噌汁 (豆腐・長ねぎ) 肉じゃが スティック野菜 オレンジ	ごはん ハヤシライス 大根しらすサラダ グレープフルーツ白	わかめごはん すまし汁 (人参・えのき) 鶏肉の松風焼き 小松菜コーン和え パン	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 バナナ	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・なめこ) 鮭の味噌焼き ほうれん草納豆和え オレンジ	ミートソース スパゲティ 白菜おひたし キウイ
午後 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 バターポテト	牛乳 ホットケーキ (苺デコレーション)	牛乳 せんべい	牛乳 ×ロンパン かえり煮干	牛乳 十勝バター スティック
3歳未満児 午前 おやつ	8日 牛乳 オレンジ	9日 牛乳 キウイ	10日 牛乳 バナナ	11日 牛乳 キウイ	12日 牛乳 りんご	13日 牛乳 バナナ
昼食	ふりかけごはん 根菜汁 厚焼き玉子 キャベツとわかめの サラダ グレープフルーツ赤	ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) たらの磯辺揚げ ほうれん草 しめじ和え バナナ	テーブルロール スープ (豆腐・チンゲン菜) 鶏肉ハンガリー風 煮込 ブロッコリー 醤油マヨネーズ りんご	ごはん 味噌汁 (わかめ・長ねぎ) 炒め納豆 切干大根のナムル オレンジ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・水菜) さば照り焼き 人参の豚そぼろ煮 パン	味噌ラーメン じゃが芋のきめ煮 キウイ
午後 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこマフィン	鉄強化チーズ 玉子うどん 	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー オレンジゼリー	牛乳 豆パン
3歳未満児 午前 おやつ	15日 牛乳 りんご	16日 牛乳 バナナ	17日 牛乳 オレンジ	18日 牛乳 キウイ	19日 牛乳 りんご	20日 牛乳 バナナ
昼食	ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) 豆腐チャンプルー ブロッコリーおかけ和え オレンジ	ごはん チキンカレー 大根わかめ和え グレープフルーツ白	ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) 豚肉ごま焼き 人参炒め煮 パン	ごはん 味噌汁 (大根・ふのり) 鶏肉のチーズ焼き ひじきの煮物 バナナ	ごはん 味噌汁 (玉ねぎ・なめこ) 鮭の味噌焼き ほうれん草納豆和え オレンジ	
午後 おやつ	牛乳 つぶつぶコーンパン	牛乳 ラスク	ヨーグルト 昆布 鉄強化クラッカー	牛乳 せんべい	牛乳 ×ロンパン かえり煮干	
3歳未満児 午前 おやつ	22日 牛乳 オレンジ	23日 牛乳 キウイ	20日 牛乳 バナナ	25日 牛乳 キウイ	26日 牛乳 りんご	27日 牛乳 バナナ
昼食	ふりかけごはん 根菜汁 厚焼き玉子 キャベツとわかめの サラダ グレープフルーツ赤	ごはん 味噌汁 (キャベツ・人参) たらの磯辺揚げ ほうれん草 しめじ和え バナナ	テーブルロール スープ (豆腐・チンゲン菜) 鶏肉ハンガリー風 煮込 ブロッコリー 醤油マヨネーズ りんご	ごはん 味噌汁 (わかめ・長ねぎ) 炒め納豆 切干大根のナムル オレンジ	ごはん 味噌汁 (じゃが芋・水菜) さば照り焼き 人参の豚そぼろ煮 パン	味噌ラーメン じゃが芋のきめ煮 キウイ
午後 おやつ	牛乳 ビスケット	牛乳 きなこマフィン	鉄強化チーズ 玉子うどん	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー オレンジゼリー	牛乳 豆パン
3歳未満児 午前 おやつ	29日 牛乳 りんご	30日 牛乳 バナナ	31日 牛乳 オレンジ			
昼食	ごはん 味噌汁 (白菜・えのき) 豆腐チャンプルー ブロッコリーおかけ和え オレンジ	ごはん チキンカレー 大根わかめ和え グレープフルーツ白	ごはん 味噌汁 (キャベツ・麩) 豚肉ごま焼き 人参炒め煮 パン			
午後 おやつ	牛乳 つぶつぶコーンパン	牛乳 ラスク	ヨーグルト 昆布 鉄強化クラッカー			

仕入れの関係により献立・材料等の変更がある場合がございます。

