

今月の目標：楽しい雰囲気の中で、豊かな表現力を身に付ける

3月の行事予定

2日(月)~3日(火) 個人懇談(年長児のみ)
2日(月) 園外保育(年長児のみ)
3日(火) K'S活動日
13日(金) 誕生日会

17日(火) お別れ会
18日(水) 卒園式(11:00降園)
19日(木) 修了式(11:00降園)

昼食+おやつとの給食栄養目標値(令和7年度)		
	昼食のみ	昼食+おやつ
エネルギー(kcal)	430以上	560以上 (460以上)
たんぱく質(g)	14.0~21.5	18.2~28.0 (14.8~22.8)

日	曜日	開園時間	行事	備考	給食	おやつ		ひとくちメモ	日	曜日	開園時間	行事	備考	給食	おやつ		ひとくちメモ				
						エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)								エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)		エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)	エネルギー (kcal)	たんぱく質(g)
1	日							節分って?	16	月	14:00	安全教育週間 (16日~20日)	親子文庫週間(16日~20日)	ごはん さけのマヨネーズ焼き ほうれん草のお浸し 豆腐のすまし汁	簡単ピザ	475.3 (489.9)	582.3 (489.9)	今が! 			
2	月	14:00			中華そば シュウマイ もやしとわかめのナムル ベビーチーズ	バナナのケーキ	494.5 631.3 (505.0)	20.4 24.4 (19.5)	冬鰯 (ひいらぎいわし)	17	火	14:00			ロールパン 鶏肉のケチャップ煮 キャベツの胡麻マヨネーズあえ 牛乳	はんぺんマヨチーズ焼き	524.1 584.1 (484.6)		20.0 27.0 (21.4)		
3	火	14:00	節分(豆まき)		大豆ごはん いわしの天ぷら 小松菜と厚揚げの煮浸し 麸のみそ汁	メロンパン 牛乳	463.0 566.2 (481.0)	16.9 20.9 (16.7)	「鬼の目を刺し、 魔除けの役割がある」 と言われている。	18	水	14:00			ビビンバ丼 油揚げとかぼちゃのあえもの 湯やっこ 春雨スープ	フレンチトースト	514.4 643.6 (514.8)	21.2 26.3 (21.6)	実は冬野菜って… 寒さの中で育つことで		
4	水	14:00	英語教室		食パン ブルーベリー&マーガリン クリームシチュー ブロッコリーとツナのサラダ	わかめおにぎり いりこ	709.2 818.4 (673.1)	21.5 26.5 (22.8)	豆まき	19	木	15:00	ビデオ撮影		ごはん 豚肉のしょうが焼き キャベツのおかかかえ 大根のみそ汁	蒸しパン ベビーチーズ	446.0 565.3 (469.9)	20.5 25.8 (20.5)	栄養を たっぷり蓄える!!		
5	木	14:00	YKS活動日		ごはん 豚肉とれんこんのうま塩炒め かぼちゃサラダ キャベツの煮物 鶏ガラスープ	干し柿のパウンドケーキ	445.3 573.7 (476.3)	15.2 19.1 (15.6)	「炒った豆をまく」 のはなぜ?	20	金	11:00	発表会準備	行事予定・献立表配布 出席ノート預かり	ごはん 鶏肉のチーズケチャップソテー ツナとかぼちゃの煮もの なすの和えもの コンスープ	たこ焼き	500.0 571.0 (466.8)	18.9 27.2 (21.4)	体を温め、風邪予防にも 役立つものが多く、冬の 食卓に欠かせない。		
6	金	14:00			三色どんぶり ひじきと大豆の煮物 かぶのみそ汁 ヨーグルト	きつねうどん	540.2 601.0 (480.8)	20.7 28.0 (22.4)	「鬼の目を射って鬼 (邪気)をはらう」 ・生の豆をまくと、 まいた豆が芽を出し 「邪気が芽を出す」 として縁起が悪いとさ れ、芽が出ないように 必ず炒った豆が用いら れる。	21	土	発表会							大根 消化を助ける酵素やビタ ミンC →胃腸の調子を整える		
7	土								22	日								白菜 ビタミンCやカリウム が豊富			
8	日							節分の日の 取り組み	23	月		天皇誕生日						カブ 根も葉も栄養価が高い。 葉にはカルシウムや鉄分 がたっぷり			
9	月	14:00			ごはん ぶりの照り焼き 白菜とシーチキンの煮浸し わかめのみそ汁	チーズポテもち	472.2 573.2 (484.5)	19.7 22.7 (18.2)	・歳の数+1個の大豆を 食べる風習があるが、 園では給食で炒った大 豆を米と一緒に炊き込 む『大豆ごはん』を頂 く。大豆そのままより も食べやすくなる♪	24	火	振替休日								小松菜 カルシウムや鉄分、ビタ ミン類が豊富な緑黄色野 菜!	
10	火	14:00	体育教室	校納金引落し	ごはん 豚肉とかぼちゃのケチャップ煮 カリカリお揚げと大根のサラダ レタスのスープ	しらすトースト	498.5 584.5 (472.8)	18.1 21.9 (16.7)	・年長児が、給食で頂 くいわしを捌く。 頭とはらわたの処理を し、手で中骨に沿って 開き、天ぷらにして頂 く。 普段は切り身や調理さ れた形で口にするこ の多い魚を、一匹の姿 から見ることで、「こ の魚も生きていた命で ある」ということを実 感する経験になる。 『食べる』ということ は『命を頂く』とい うことを改めて感じて もらいたいな。	25	水	15:00	お別れ遠足		弁当持参						栄養を 効率よくとる食べ方
11	水		建国記念の日		ごはん 豚肉のさっぱり揚げ 小松菜の白あえ 五目みそ汁	今川焼き 牛乳	454.8 640.0 (496.4)	20.1 26.5 (22.1)		26	木	14:00	誕生日会	カツカレー 福神漬け マカロニサラダ バナナ 【誕生日会】ブラウニー	クリームパン 牛乳	530.6 748.7 (589.7)	14.5 23.0 (18.1)				
12	木	14:00	発表会総練習		サンドイッチ 鶏肉のマーマレード焼き キャベツのマヨネーズサラダ 牛乳	焼きおにぎり いりこ	594.4 723.5 (578.9)	18.4 26.8 (20.8)		27	金	14:00	遠足準備日	月刊絵本持ち帰り	弁当持参				さっと火を通す →ビタミンCは熱に弱い ため短時間で調理		
13	金	14:00			ごはん 豚肉のさっぱり揚げ 小松菜の白あえ 五目みそ汁	今川焼き 牛乳	454.8 640.0 (496.4)	20.1 26.5 (22.1)		28	土							汁ごと食べる →鍋やスープにすると、 溶け出した栄養も無駄な くなくなる			
14	土								● 発表会の総練習は、12日、13日の間に行います。 制服で登園が必要な場合は、各クラス事前にお知らせいたします。	15	日							皮や葉も活用 →大根やカブの葉には特 に栄養が多い。刻んで炒 め物やふりかけに。 油と一緒に →小松菜は油と調理する と、脂溶性ビタミンの吸 収率が上がる。			



いわしに「ごめんね」と言いながら慎重に調理をする子がいたり、自分たちで調理し食べることで、食べ物が食卓に届くまでに多くの手間や思いが込められていることについて話したりしながら捌く子がいたり…。「食べ物を残さずいただくこと」「感謝の気持ちをもって食事をすること」など改めて感じてもらえる嬉しいな♥

