

日	曜日	3歳未満児・以上児共通				午後のおやつ		
		主食	副食					
2	月	ごはん	味噌汁(さつま芋)	たら青のり天ぷら	ビーフンサラダ	バナナ	牛乳 ココア蒸しパン	
3	火	ちらし寿司風	すまし汁	照り焼きチキン	なめ茸和え		カップ苺ゼリー 菓子	
4	水	ラーメン	ちゃんぽん麺	ミートボール	かみかみサラダ		牛乳 菓子	
5	木	食パン	ユイミイタン	チキンカツ	南瓜サラダ	マーメレードジャム	牛乳 ちんすこう	
6	金	ごはん	味噌汁(白菜)	ビビンバ風	香り漬け	黄桃缶	牛乳 菓子	
7	土	ごはん	味噌汁(生揚げ)	おでん風煮	焼きのり和え		牛乳 菓子	
9	月	ごはん	かきたま汁	和風ドライカレー	スティック野菜		ヨーグルト和え	
10	火	ロールパン	きのこスープ	さき身チーフライ	ラーメンサラダ		牛乳 さつま芋スティック	
11	水	ごはん	味噌汁(ごぼう)	さば味噌煮	ジャーマンポテト	パイン缶	牛乳 菓子	
12	木	焼きそば	あんかけ焼きそば	チキンナゲット	ビーンズサラダ		牛乳 きな粉トースト	
13	金	ごはん	ミルクスープ	ハンバーグ	フライドポテト	胡麻マヨサラダ	オレンジ 野菜ジュース(緑) 菓子	
14	土	ごはん	味噌汁(なめこ)	韓国風炒め	キャベツナムル		牛乳 菓子	
16	月	ごはん	けんちん汁	ざんぎ	ツナサラダ	ふりかけ	牛乳 マドレーヌ	
17	火	食パン	中華風スープ	白身魚フライ	スパゲティサラダ		牛乳 菓子	
18	水	ラーメン	味噌ラーメン	ミニ春巻き	トマトサラダ		牛乳 ホットケーキ	
19	木	ごはん	味噌汁(南瓜)	肉豆腐	切干大根の和え物	のり佃煮	牛乳 菓子	
20	金	<b>春分の日</b>						
21	土	ごはん	味噌汁(キャベツ)	豚肉生姜焼き風	土佐煮風		牛乳 菓子	
23	月	ごはん	味噌汁(じゃが芋)	すり身揚げ	大根わかめサラダ	ふりかけ	お茶 焼きそば	
24	火	ごはん	味噌汁(卵)	つくね甘辛煮	納豆和え		牛乳 菓子	
25	水	ロールパン	人参スープ	タンドリーチキン	大豆トマト煮	いちごジャム	ヨーグルト 菓子	
26	木	ごはん	ポークカレー	春雨和え	グレープフルーツ		牛乳 スイートパンプキン	
27	金	うどん	きつねうどん	厚焼き卵	マセドアンサラダ		牛乳 メープルパンケーキ	
28	土	ごはん	味噌汁(麩)	ジンギスカン	三色胡麻和え		牛乳 菓子	
30	月	ごはん	味噌汁(大根)	酢豚風	花かつお和え	のり佃煮	牛乳 菓子	
31	火	スパゲティ	ナポリタン	わかめスープ	ベビーコロッケ	れんこんサラダ	お茶 焼きおにぎり	

※3歳未満児には、昼食時に牛乳が付きます。

## 3月3日はひなまつり

3月3日は、ひなまつりです。  
ひなまつりの代表的な祝い膳は赤飯やちらし寿司、はまぐりのお吸い物、白酒が定番です。ひしもちや、それを細かく切ってあげたひなあられなどをお雛様にお供えます。ひしもちの白・緑・紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められているそうです。



## 1年間を振り返ってみよう!

1年も終わりに近づきました。  
この1年間、食事をおいしく楽しく食べることができましたか?  
1年間を振り返ってチェックしてみましょう。

- 食事の前には必ず手をキレイに洗った
- 食事の準備や後片付けをよく手伝った
- 感謝の気持ちを込めて、あいさつをした
- 朝食を食べて、登所した
- 食事やおやつは決まった時間に食べた
- 良い姿勢で食べた
- よくかんでゆっくり食べた
- スプーンやはしが正しく使えた
- 主食・主菜・副菜のそろった食事をした
- みんなで楽しく食べた

結果はどうでしたか?  
少しずつできることが増えていくと良いですね!

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
未満児	小樽幼稚園目標量	452	14.7~22.6	10.0~15.1	191	1.2未満
	摂取予定栄養量	481	16.4	17.5	255	2.0
以上児	小樽幼稚園目標量	542	17.6~27.1	12.0~18.1	247	1.5未満
	摂取予定栄養量	587	19.5	20.3	282	2.9