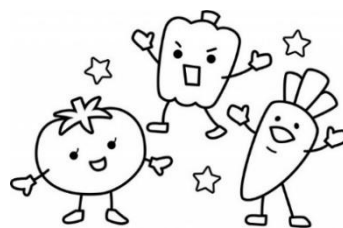


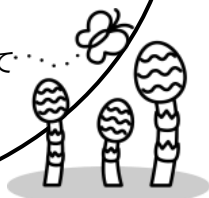
3月 給食だより



中宮まぶね保育園

早いもので2022年度も残り1カ月となりました。1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。毎日の食事の中でも、苦手だったものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりと成長を感じられる場面があったのではないのでしょうか。子どもたちにとって、「おいしかったな」と思ってもらえるような給食になっていれればいいです。

進級に向けて生活リズムを整えて……
元気に新年度を迎えましょう。



☆玄関の靴箱横にその日の給食のサンプルを展示しています。量は幼児の一日分です。ご家庭での目安にしてください。

☆気になるレシピや、食事での困り事などありましたら、お気軽に声をおかけください。

3月行事食

〈お誕生日会〉

わかめごはん
ディアボラ風チキン
コールスローサラダ
ポトフ
(おやつ)
りんごジュース
さつまいもタルト

〈ひなまつり〉

ちらし寿司
カレーの西京焼き
ほうれん草とにんじんのごまあえ
麩のすまし汁
(おやつ)
牛乳
ひなあられ
三色ゼリー

〈お別れ会〉

あずきごはん
えびフライ
鶏肉のチーズ焼き
ブロッコリーとコーンのサラダ
野菜スープ
(おやつ)
牛乳
お祝いケーキ

春が旬の野菜

菜の花…春を告げる代表的な野菜。つぼみには花を咲かせるための栄養素がたっぷり入っています。

アスパラガス…新陳代謝を促進し、疲労回復に役立つ

アスパラギン酸がたくさん含まれています。

そら豆…たんぱく質、ビタミンB1・C、鉄などをバランスよく含みます。

