



3がつのこんだて

ようじ
とんとん

八王子ひまわり保育園
2018.3.1

年長さんは保育園生活最後の一月になりました。たくさん食べられるようになったなー、体大きくなったなー、お箸上手になったーなど子ども達一人ひとりの成長をうれしく感じる三月です。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 幼児 562Kcal 20.7g 19.4g		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。</p>	1 いわのりごはん ちくぜんに はくさいのいそあえ ちゅうかすーぷ いちご つなこーんぴざ ぎゅうにゅう	2 ちらしずし さけのまよねーずやき ひじきさらだ とんじる はっさく さくらもち むぎちゃ	3 こましおごはん ぶたにくのあっぶるそーずやき もやしのゆかりあえ とうふのみそしる りんご ぶかしいも とうにゅう
5 なっとうごはん しゅうまい きゃべつさらだ かきたまじる はっさく よーぐるとけーき ぎゅうにゅう	6 いわしのかばやきどんぶり れんこんのきんぴら だいこんとほたてのさらだ かぶのみそしる きよみおれんじ くれーぷ むぎちゃ	7 そふとふらんす つなぐらたん わふうさらだ きゃべつにくだんごすーぷ りんご きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	8 ようじたんじょうかい かれーうどん はんぱーぐ ふらいどぽてと いちご おこのみやき むぎちゃ	9 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごわかめのすましじる はっさく どうぶつくっきー ぎゅうにゅう	<p>ぞつえんしき</p>
12 ごもくごはん (ひじょうしょく) いそべやき かぶのしおこんぶあえ ごもくちゅうかすーぷ はっさく おきなわどーなつ ぎゅうにゅう びるーん	13 すばげていーみーとそーす ぶろっこりーのちーずやき にんじんぐらっせ ほうれんそうのすーぷ いちご いちごくりーむちーずむしばん ぎゅうにゅう	14 くろわっさん みーとろーふ もやしのさらだ くりーむしちゅー りんご そうすい むぎちゃ	15 ひじきごはん なのはなむし れんこんのいそべあげ だいこんのみそしる きよみおれんじ らーめん むぎちゃ	16 うめぼしごはん あじのごまあげ まめさらだ はくさいのみそしる はっさく くりーむさんど むぎちゃ	17 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに とうふのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう
19 かれーらいす ぶろっこりーのぐらたん するばーさらだ わかめすーぷ きよみおれんじ ぼたもち むぎちゃ	20 けんちんうどん ししゃものいそべあげ ごもくまめ いちご だろっぴくっきー ぎゅうにゅう	21 しゅんぶんのひ 	22 ようじはいたつべんとう ばたーろーる たんどりーちきん ぽてとさらだ ぶろっこりーそて ぎゅうにゅう (ようじ りんご きゃべつくりーむすーぷ (どんどん)) いりこおにぎり むぎちゃ こんぶ	23 そぼろあんかけごはん からあげ ぶろっこりーのあえもの さといものみそしる はっさく けーき むぎちゃ	24 しらすごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものれーずんに きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
26 やきそば だいがくいも きくらげさらだ わんたんすーぷ きよみおれんじ きなこぱん ぎゅうにゅう いりこ	27 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆ もやしのかれーまよあえ かぶのふんわりたまごすーぷ いちご すこーん とうにゅう	28 しょくぱん かれーちきん まかろにさらだ はくさいのくりーむすーぷ りんご おしるこ むぎちゃ	29 まーぼーどんぶり とりにくのくろずに こーるすろー ちんげんさいのすーぷ きよみおれんじ にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	30 ごはん ぶたにくのこんにゃくいため なっとうさらだ かぶのとうにゅうみそすーぷ はっさく しらすとーすと ぎゅうにゅう	31 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぷに さつまいものあまからに もやのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう

～あいさつをしましょう～
 日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は生き物の命をいただいて自分の命を繋げることへの感謝、食事が食卓に上るまでに関わってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができると食事時の笑顔も増えるかもしれないですね。幼児さんには鯨の三枚おろしを目の前でします。命に感謝していただきます、ごちそうさまができるひまわりっこになってほしいと願っています。



今月の旬の食材 白菜

鍋料理には欠かせない冬を代表する野菜で、大根やキャベツに次ぐ生産量を誇っています。ほとんどが水分ですが、味にくせがなく、生でも食べられ、火も通りやすいので、様々な料理に使えます。丸ごとの場合は中が詰まったずっしりと重いものを切ったものはなかの葉が黄色みを帯びた甘味のあるものを選ぶといいでしょう。





3がつのこんだて

すくすく
ちっち

八王子ひまわり保育園
2018.3.1

年長さんは保育園生活最後の一月になりました。たくさん食べられるようになったなー、体大きくなったなー、お箸上手になったーなど子ども達一人ひとりの成長をうれしく感じる三月です。



げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	とようび
今月の栄養価平均値 熱量 蛋白 脂質 乳児 450Kcal 17.0g 14.7g		<p>★都合により、一部メニューを変更する場合があります。 ★朝、豆乳を飲みます。</p>	1 いわのりごはん ちくぜんに はくさいのいそあえ ちゅうかすーぶ いちご つなこーんぴざ ぎゅうにゅう	2 ちらしずし さけのまよねーずやき ひじきさらだ とんじる はっさく さくらもち むぎちゃ	3 こましおごはん ぶたにくのあっぶるそーずやき もやしのゆかりあえ とうふのみそしる りんご ぶかしいも とうにゅう
5 なっとうごはん しゅうまい きゃべつさらだ かきたまじる はっさく よーぐるとほっとけーき ぎゅうにゅう	6 いわしのかばやきどんぶり れんこんのきんぴら だいこんとほたてのさらだ かぶのみそしる きよみおれんじ なっとうちゃーはん むぎちゃ	7 そふとふらんす つなぐらたん わふうさらだ きゃべつにくだんごすーぶ りんご きなこぼたもち むぎちゃ いりこ	8 ようじたんじょうかい かれーうどん はんぱーぐ ふらいどぽてと いちご おこのみやき むぎちゃ	9 さんしょくごはん にまめ もやしのにびたし たまごとわかめのすましじる はっさく なぼりたん むぎちゃ	<p>そつえんしき</p>
12 ごもくごはん (ひじょうしょく) いそべやき かぶのしおこんぶあえ ごもくちゅうかすーぶ はっさく やきうどん むぎちゃ ぷるーん	13 すばげていーみーとそーず ぶろっこりーのちーずやき にんじんぐらっせ ほうれんそうのすーぶ いちご いちごくりーむちーずむしばん ぎゅうにゅう	14 くろわっさん みーとろーふ もやしのさらだ くりーむしちゅー りんご そうすい むぎちゃ	15 ひじきごはん なのはなむし れんこんのいそべあげ だいこんのみそしる きよみおれんじ らーめん むぎちゃ	16 ゆかりごはん あじのごまあげ まめさらだ はくさいのみそしる はっさく つなさんど ぎゅうにゅう	17 ごましおごはん とりにくのいために さつまいものあまからに とうふのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう
19 かれーらいす ぶろっこりーのぐらたん しるばーさらだ わかめすーぶ きよみおれんじ ぼたもち むぎちゃ	20 けんちんうどん ししゃものいそべあげ ごもくまめ いちご やきいも ぎゅうにゅう	21 しゅんぷんのひ 	22 ばたーろーる たんどりーちきん ぽてとさらだ きゃべつくりーむすーぶ りんご いりこごはん むぎちゃ	23 そぼろあんかけごはん からあげ ぶろっこりーのあえもの さといものみそしる はっさく にこみうどん むぎちゃ	24 しらすごはん ぶたにくのしょうがやき さつまいものれーずんに きゃべつのみそしる りんご じゃむむしばん とうにゅう
26 やきそば だいがくいも きくらげさらだ わんたんすーぶ きよみおれんじ きなこぱん ぎゅうにゅう いりこ	27 こまつなごはん さわらのうめばたーしょうゆ もやしのかれーまよあえ かぶのふんわりたまごすーぶ いちご とうにゅうすばげていー むぎちゃ	28 しょくぱん かれーちきん まかろにさらだ はくさいのくりーむすーぶ りんご あんこぼたもち むぎちゃ	29 まーぼーどんぶり とりにくのくろずに こーるすろー ちんげんさいのすーぶ きよみおれんじ にんじんとうにゅうむしばん ぎゅうにゅう	30 ごはん ぶたにくのこんにゃくいため なっとうさらだ かぶのとうにゅうみそすーぶ はっさく しらすとーすと ぎゅうにゅう	31 ぶりかけごはん とりにくのけちゃっぶに さつまいものあまからに もやしのみそしる りんご ふらいどぽてと とうにゅう

～あいさつをしましょう～
 日々の生活の中であいさつは、人同士の関係を豊かにしてくれます。食べる前の「いただきます」、食べ終わった後の「ごちそうさま」は生き物の命をいただいて自分の命を繋げることへの感謝、食事が食卓に上るまでに関わってくれた人への感謝が込められています。気持ちよくあいさつができると食事時の笑顔も増えるかもしれません。幼児さんには鯨の三枚おろしを目の前でします。命に感謝していただきます、ごちそうさまができるひまわりっこになってほしいと願っています。



鍋料理には欠かせない冬を代表する野菜で、大根やキャベツに次ぐ生産量を誇っています。ほとんどが水分ですが、味にくせがなく、生でも食べられ、火も通りやすいので、様々な料理に使えます。丸ごとの場合は中が詰まったずっしりと重いものを切ったものはなかの葉が黄色みを帯びた甘味のあるものを選ぶといいでしょう。

