

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|---------------------------------------|--|---|--|--------------------------|
| <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; display: inline-block; text-align: center;"> 3月の予定栄養摂取量 エネルギー 462kcal タンパク質 22.1g 脂質 19.0g 塩分 1.9g </div> | | | | | 1 |
| | | | | | サンドイッチ ゼリー 麦茶 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ひなまつり誕生会 | | | お別れ会 | | |
| ちらしずし すまし汁 豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 桃の花ゼリー | じゃが芋のポトフ ハムカツ ひじき入り炒り豆腐 オレンジ | わかめのみそ汁 豚バラ肉と大根の煮物 ほうれん草の和え物 ヨーグルト | ごはん トッピングカレー (メンチカツ・オムレツ・チーズ) コールスローサラダ アイス | きのこスープ タラのトマトソースがけ ポテトサラダ ゼリー | 希望保育 |
| ワッフル・牛乳 | せんべい・牛乳 | ホットケーキ・牛乳 | プリンアラモード・麦茶 | ミニパン・牛乳 | |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| | | | おにぎりの日 | | |
| ナスのみそ汁 鶏肉のチーズ焼き すき昆布の炒め煮 ヨーグルト | 親子煮 ウインナー 小松菜のおかか和え ゼリー | ほうれん草と豆腐のすまし汁 赤魚煮 鶏ささみとマカロニのサラダ ヨーグルト | 白菜と肉団子のスープ わかめとツナの和え物 オレンジ | マーボー豆腐 焼売 ニラともやしのナムル ゼリー | ミートソースパスタ ヨーグルト 麦茶 |
| クッキー・牛乳 | スイートポテト・麦茶 | カステラ・牛乳 | フルーツサンド・牛乳 | せんべい・牛乳 | |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 春雨スープ ハンバーグ カレー風味スパサラダ オレンジ | 肉豆腐 焼鮭 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト | 小松菜とベーコンのスープ 野菜コロッケ 野菜炒め ゼリー | 春分の日 | なめこ汁 肉団子 切干大根の炒め煮 ヨーグルト | 希望保育 |
| マーラーカオ・牛乳 | ビスケット・牛乳 | 小倉抹茶ケーキ・牛乳 | | シュガートースト・牛乳 | |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| キャベツのみそ汁 グリルドチキン ブロッコリーのサラダ オレンジ | 豚汁 青菜の磯和え ヨーグルト | ミネストローネ メンチカツ かぼちゃサラダ ゼリー | 卒園式 | 希望保育 | 希望保育 |
| せんべい・牛乳 | ジャムサンド・牛乳 | クッキー・牛乳 | | | |

3月の行事予定

3日(月) ひな祭りお誕生会 🍰
※お家からのご飯はいりませんよ。

6日(木) お別れ会 🍰
※お家からのご飯はいりませんよ。

13日(木) おにぎりの日 🍙
※お家からのおにぎりをお願いします。

1年間 ありがとうございました



よていこんだてひょう



たっこんこどもえん 未満児

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|---|
| | | | | | 1 |
|  <div data-bbox="526 336 973 560"> <p>3月の予定栄養摂取量</p> <p>エネルギー 520kc タンパク質 21.3g 脂質 17.4g 塩分 1.6g</p> </div>  | | | | | ウエハース サンドイッチ ゼリー 麦茶 |
| 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| ビスケット ちらしずし すまし汁 豆腐ハンバーグ 菜の花の和え物 桃の花ゼリー ワッフル・牛乳 | チーズ ごはん じゃが芋のポトフ ハムカツ ひじき入り炒り豆腐 オレンジ せんべい・牛乳 | せんべい ごはん わかめのみそ汁 豚バラ肉と大根の煮物 ほうれん草の和え物 ヨーグルト ホットケーキ・牛乳 | ポーロ ごはん トッピングカレー (メンチカツ・オムレツ・チーズ) コールスローサラダ アイス プリンアラモード・麦茶 | ウエハース ごはん きのこスープ タラのトマトソースがけ ポテトサラダ ゼリー ミニパン・牛乳 | 希望保育  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| せんべい ごはん ナスのみそ汁 鶏肉のチーズ焼き すき昆布の炒め煮 ヨーグルト クッキー・牛乳 | ポーロ ごはん 親子煮 ウインナー 小松菜のおかか和え ゼリー スイートポテト・麦茶 | ビスケット ごはん ほうれん草と豆腐のすまし汁 赤魚煮 鶏ささみとマカロニのサラダ ヨーグルト カステラ・牛乳 | ウエハース おにぎり 白菜と肉団子のスープ わかめとツナの和え物 オレンジ フルーツサンド・牛乳 | チーズ ごはん マーボー豆腐 焼売 ニラともやしのナムル ゼリー せんべい・牛乳 | ポーロ ミートソースパスタ ヨーグルト 麦茶 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| ビスケット ごはん 春雨スープ ハンバーグ カレー風味スパサラダ オレンジ マーラーカオ・牛乳 | せんべい ごはん 肉豆腐 焼鮭 きゅうりの塩昆布和え ヨーグルト ビスケット・牛乳 | チーズ ごはん 小松菜とベーコンのスープ 野菜コロッケ 野菜炒め ゼリー 小倉抹茶ケーキ・牛乳 | 春分の日  | ポーロ ごはん なめこ汁 肉団子 切干大根の炒め煮 ヨーグルト シュガートースト・牛乳 | 希望保育  |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| チーズ ごはん キャベツのみそ汁 グリルドチキン ブロッコリーのサラダ オレンジ せんべい・牛乳 | ビスケット ごはん 豚汁 青菜の磯和え ヨーグルト ジャムサンド・牛乳 | せんべい ごはん ミネストローネ メンチカツ かぼちゃサラダ ゼリー クッキー・牛乳 | 卒園式  | 希望保育 | 希望保育 |





ヤッホークラブだより No.92

立根こども園 3月

あっという間に月日は経ち、卒園の季節となりましたね。さくら組さんは、こども園生活も残りわずかとなりました。子ども達は、この一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張っ
て食べたりと、成長を感じることがたくさんありました。子ども達が今後
も元気いっぱいにご過ごすことができるようにしていきたいと思ひます。



3月3日はひな祭り。別名を「桃の節句」と呼び、桃の花の時期でもあります。ひな祭りの由来については様々な説がありますが、一説によると中国からの風習で伝わったものだといわれています。自分の人形を「流し
びな」として、紙や草で作り、自分の汚れをうつした後に川や海に流し災
いや病気を免れるために願いを込めていたようです。次第に流しびなと
して作られたものを人形ごっこで遊ぶようになったことからひな祭りとし
て受け継がれていったそうです。

行事食として、ちらしずし、はまぐりのお吸いもの、ひしもち、ひなあられなど
華やかな食べ物が食卓を彩りますね！



感染症に負けない体を作ろう！

感染症の予防には、手洗い、うがい、規則正しい生活を心がけることが大切で
す。生活習慣が乱れると免疫機能の低下につながり、体調を崩しやすくなります。
早寝、早起き、朝・昼・夜の食事をなるべく同時時間帯にとるようにしましょう！
適度な運動はストレス解消や睡眠の質の向上につながります