

きゅうしょくだより

H30年 3月発行
 電話 53-2500
 恒久保育園

3 月号



よくかんで食べよう♪



- 1.味覚の発達.....薄味でもおいしく、素材そのものの味がわかります。
- 2.消化を助ける.....唾液の分泌を高め、消化を助けてくれます。
- 3.頭の働きをよくする.....大脳の働きを助け、ストレス解消や心の安定に役立ちます。
- 4.歯並びをよくし、虫歯を防ぐ.....あごが鍛えられ、唾液がよく分泌されると虫歯の予防になります。
- 5.言葉の発音をはっきりする.....あごの発達を促すことで言葉をはっきり出るようになります。

献立表

曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考	曜	日	お昼	おやつ	未満児追加	備考
月	5 19	豚肉と里芋の煮物 じゃこ入り卵 厚揚げの味噌汁	お茶 焼きそば	ごはん 牛乳 チーズ		月	12 26	ポークジンジャー 人参グラッセ 茹でキャベツ そうめんのすまし汁	牛乳 ミルクトースト	ごはん ヨーグルト	12日 お別れ会
火	6 20	魚のみそ煮 お花畑サラダ きのこのすまし汁	牛乳 カステラ	ごはん ヨーグルト		火	13 27	魚の野菜あんかけ ほうれん草の和え物 大根の味噌汁	ココアミルク オレンジ せんべい	ごはん 牛乳 ビスコ	
水	7	鶏肉のきじ焼き 白和え レタス 五目汁	お茶 ぼたもち	ごはん 牛乳 いちご		水	14 28	ハンバーグ 野菜サラダ コーンスープ	牛乳 ピーチケーキ	パン 牛乳 ウエハース	
木	8 22	ハヤシライス マカロニサラダ パイナップル	ココアミルク りんご クッキー	パン 牛乳 卵ボーロ		木	1 15 29	大豆の五目煮 きゅうりのおかか和え かき玉汁	牛乳 りんご クラッカー	ごはん 牛乳 せんべい	
金	9 23	チキン南蛮 三色野菜 わかめとえのきのスープ	お茶 ヨーグルト バナナ	ごはん 牛乳 せんべい		金	2 16 30	魚の塩焼き ブロッコリー 南瓜の甘煮 呉汁 いちご	牛乳 フルーツゼリー	ごはん 牛乳 オレンジ	2日 ひなまつり
土	10 24	ポパイスパゲッティ 豆腐スープ	牛乳 ミニパン	ごはん 牛乳 お菓子		土	3 17 31	中華丼 きゅうりと竹輪の酢の物	牛乳 バナナ お菓子	ごはん 牛乳 お菓子	17日 卒園式 (お弁当の日)

