



3月の献立表

幼保連携型認定こども園 むつみ保育園

幼保連携型認定こども園 むつみ保育園

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), サラダ, フルーツ, 中華スープ, etc.

Table with columns: 日/曜, 献立名, 材料名(昼食・3時おやつ), 10時おやつ, 栄養価. Rows include meals like 御飯 (フルーツ), フルーツ, 中華スープ, フルーツ, etc.

★あいさつの大切さ 『感謝の気持ちを育てる』 私たちは、自然の恵み、生き物の命をいただき、自分たちの命を養っています。食事の前には感謝の気持ちを込めて「いただきます」とあいさつをします。そして、食事の後には、食材を育てたり、集めたり、料理をしたりと、駆け回ってくれた人にありがとう、という意味を込めて「ごちそうさま」とあいさつをします。 家族がそろってあいさつをし、感謝の気持ちと食べ物を大切にすることを育みましょう。

子どもの食事量の目安 (3歳未満児) 主食 70g 汁 90g 主菜 30g 副菜 30g フルーツ25g 玄関に置いている見本は、5歳児程度の量。 つぼみ、ひよこ組はそれより少ない量です。 1~2歳の子どもの胃の容量は345ml程度。 食べすぎ・与えすぎに注意しましょう。 子どもの体格により食事量は異なります。足りない子には、お代わりを出して対応しています。



※食材の仕入れの関係上、メニューが変更になる場合があります。 ※3歳未満児のおやつは、年齢に合わせたものを提供しています。 3日(金)誕生会 28日(土)手作り弁当日