

3月の献立予定

令和2年 蛸ノ浦保育園

日	曜日	おやつ(3歳未満)	主食(3歳未満)	全員昼食	全員おやつ(午後)
1	日				
2	月	牛乳 せんべい	ごはん	味噌汁 チキンカツ ほうれん草ナムル 果物	牛乳 カナッペ
3	火	牛乳フルーツ	"	あさり汁 ミートローフ ブロッコリー 果物	牛乳 チョコドッグ
4	水	牛乳 ウエハース	"	すいとん入り吉野汁 さばのみりん焼き 和え物 果物	牛乳 サンドイッチ
5	木	牛乳 ビスケット	"	弁当を持って来る日	牛乳 せんべい
6	金	ヨーグルト	"	味噌汁 コロッケ きゃべつのシラス和え 果物	牛乳 きな粉団子
7	土				
8	日				
9	月	牛乳 あられ	ごはん	芋の子汁 かつおの照り焼き ポテトサラダ 果物	牛乳 ビスケット
10	火	牛乳 フルーツ	"	味噌汁 ハムカツ 春雨サラダ フルーツミックス	牛乳 クレープ
11	水	牛乳 ビスケット	"	筍とかいわれのスープ 鶏のから揚げ ブロッコリー果物	牛乳 しょうゆ団子
12	木	フルーツ あられ	"	味噌汁 鯖の味噌煮 白菜の和え物 果物	牛乳 ジャムサンド
13	金	ヨーグルト	"	お別れ会(弁当の入らない日)	ジュース ケーキ
14	土				
15	日				
16	月	牛乳 せんべい	ごはん	豚汁 だし巻き卵 ほうれんそうの和え物 果物	牛乳 ビスケット
17	火	牛乳 フルーツ	"	カレー煮 茹でたまご 福神漬け サラダ 果物	牛乳 アメリカドッグ
18	水	牛乳 ビスケット	"	味噌汁 さわらの照り焼き マカロニサラダ 果物	牛乳 きな粉揚げパン
19	木	牛乳 あられ	"	にら卵汁 ヒレカツ きゃべつのポイルサラダ 果物	牛乳 ホットケーキ
20	金			春分の日	
21	土			卒園式	
22	日				
23	月	牛乳 ビスケット	ごはん	クリームシチュー シーフードサラダ 煮卵 果物	牛乳 せんべい
24	火	牛乳 あられ	"	味噌汁 すき焼き風煮 味付け海苔 果物	牛乳ピーナッツサンド
25	水	牛乳 フルーツ	"	八宝汁 ハムピカタ もやしナムル 果物	牛乳 ビスケット

弁当を持って来る日 5日(木曜日)

弁当の入らない日 13日(金曜日) はしは毎日忘れずに持って来て下さい。

生活リズムを整えましょう

一年生に入学するさくらぐみさん、環境の変化により体調を崩しやすい時期ですが、規則正しい生活リズムをつけることで、体調も整っていきます。早めに寝て睡眠時間をたっぷり確保し、決まった時間に起き、朝ごはんを食べることが大切です。ゆっくり食べることはもちろん、排便することや身支度も考慮し、時間に余裕を持てると良いですね。

今大変な病気が流行っています。

正しい手洗いの習慣身につけましょう。食事の前 そして外から帰ったらの手洗い トイレ後の手洗いなど せっけんをさっと流して終わりにしていませんか。指の先や間、手の甲などの洗い方気をつけて洗いましょう。

8名のさくら組のみなさん
ご卒園おめでとうございます

