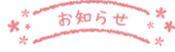


3月の行事予定

- 2日(月) 入園前面接13:20~14:10(~3/13)
- 6日(金) 自然体験活動(5歳児) 焚き火
- 12日(木) 避難訓練(雨天13日)
- 17日(火) 親父会主催「卒園祭」
- 24日(火) 卒園式
- 25日(水) 1号認定 学年末休業

コスモスポーツクラブ(4・5歳児)

4日(水) 11日(水)



「寺島瑞穂さん作詞作曲」のCD販売中!

(園藤弘典監修:卒園の歌「森のように」収録)

※ 購入希望の方は園まで

3月の身体測定

3日(火)	けやき	5日(木)	そら
6日(金)	さくら	9日(月)	つき
10日(火)	かえて	12日(木)	ほし
13日(金)	もも	16日(月)	ゆき
17日(火)	にじ	17日(火)	いちご
18日(水)	ゆめ		

清水こども園

3月の献立予定表

※材料の準備の都合上、献立が変更になる場合がありますがご了承下さい。
※年齢に適した調理方法に変更している場合があります。

日	曜	午前のおやつ (未満児のみ)	メニュー	午後のおやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質(g)	食塩相当量
					(kcal)	(g)		(g)
					0は未満児分			
1	日							
2	月	せんべい	★年長児リクエストメニュー 第3位★	牛乳 フレンチトースト	518 (446)	16.9 (13.4)	19.1 (16.6)	2.7 (2.0)
3	火	バナナ	ちらし寿司、お麩のすまし汁 鶏肉のごまみそ焼き、ゆでブロッコリー	カルピス ひなあられ	522 (434)	20.1 (15.0)	12.5 (10.2)	1.7 (1.2)
4	水	野菜ジュース	ご飯、玉ねぎのみそ汁、ポークピカタ、ツナサラダ	★リクエストメニュー★ おやつ 第3位	699 (570)	21.6 (16.7)	28.5 (21.4)	1.6 (1.0)
5	木	ビスケット	ご飯、えのきのみそ汁 チーズ入りはんぺんフライ、野菜のおかか和え	牛乳 コーンフレーク	519 (452)	18.3 (14.6)	15.9 (13.9)	2.1 (1.4)
6	金	牛乳	ハヤシライス、和風サラダ、バナナ	プリンアラモード	647 (502)	19.3 (14.4)	23.5 (16.8)	2.0 (1.5)
7	土							
8	日							
9	月	ふかし芋	ご飯、鶏のさっぱり煮 小松菜のサラダ、スティックゼリー	牛乳 ピザトースト	665 (561)	27.5 (22.9)	27.3 (20.8)	2.3 (1.6)
10	火	牛乳	★年長児リクエストメニュー 第2位★	野菜ジュース お麩のラスク	534 (478)	15.9 (15.1)	12.8 (12.9)	1.9 (1.3)
11	水	野菜ジュース	チャーハン、わかめスープ チキンナゲット、コールスローサラダ	ゼリー ビスケット	554 (474)	15.9 (11.3)	18.8 (14.5)	1.6 (1.1)
12	木	バナナ	ご飯、なめこのみそ汁 煮魚、ほうれん草の磯辺和え	★リクエストメニュー★ おやつ 第2位	567 (478)	23.4 (18.3)	16.3 (11.6)	1.7 (1.2)
13	金	チーズ	食パン、シチュー、ブロッコリーのサラダ、いちご	麦茶 わかめご飯	488 (412)	16.9 (15.0)	12.0 (12.4)	2.6 (2.2)
14	土							
15	日							
16	月	牛乳	ご飯、大根のみそ汁 からあげ、もやしと青菜のゴマ和え	パインヨーグルト ビスケット	510 (466)	18.6 (17.3)	17.2 (16.3)	1.5 (1.2)
17	火	せんべい	ご飯、キャベツとえのきのみそ汁 鮭のムニエル、切り干し大根の煮物	牛乳 蒸しパン	587 (530)	21.2 (17.1)	18.5 (15.6)	1.9 (1.3)
18	水	野菜ジュース	★年長児リクエストメニュー 第1位★	牛乳 ビスケット	539 (494)	17.0 (14.1)	17.2 (14.6)	1.9 (1.6)
19	木	ビスケット	しょうゆラーメン、蒸し餃子、バナナ	★リクエストメニュー★ おやつ 第1位	492 (412)	14.4 (12.0)	13.0 (10.2)	2.5 (2.0)
20	金							
21	土							
22	日							
23	月	チーズ	ミートソーススパゲティ、かわいいサラダ、みかん	牛乳 さつまいもスティック	584 (489)	21.7 (19.3)	24.8 (22.6)	1.4 (1.5)
24	火	ふかし芋	ご飯、油揚げと長ねぎのみそ汁 ささみのレモンソース、野菜のしらす和え	牛乳 スティックパン	585 (499)	24.5 (19.1)	18.3 (14.2)	2.0 (1.3)
25	水	ビスケット	親子丼、酢の物、りんご	牛乳 せんべい	557 (506)	20.3 (18.8)	17.3 (17.0)	1.4 (1.0)
26	木	牛乳	ご飯、たまごスープ、肉野菜炒め、かぼちゃの甘煮	ババロア クラッカー	606 (541)	22.2 (19.9)	20.1 (18.8)	1.3 (1.0)
27	金							
28	土							
29	日							
30	月							
31	火							