

2022年3月



予定献立表・幼児食



Happyチャイルド保育園

Main table containing the menu schedule for March 2022, organized by date (曜日) and day of the week (日). It lists meals (昼食), main ingredients (主要食材), and nutritional information (エネルギー, 蛋白質) for each day.

■午前おやつは、お菓子類を提供しています。

■3月が旬な野菜～食べごろな、おいしい野菜

うど・せり・ふきのとう・香菊・長ねぎ・菜の花・きゃべつ
新玉ねぎ・アスパラガス・セロリ・たけのこ・みつば・わさび
さやえんどう・わらび・つくし
春の訪れを肌で感じられるようになる3月は、野菜や魚、果物などの生鮮食品でも春を代表する食材が旬を迎え、味わいでも新しい季節の到来が楽しめるようになります。春の味覚が盛りだくさんな3月にぜひ新鮮な季節の味わいを毎日の食卓に上手に取り入れて春のごちそうを堪能してください。



朝ごはんを食べて元気な1日

「目覚ましごはん」という言葉を知っていますか？朝ごはんを食べると、頭と体、そして腸にも目覚めのスイッチが入るのです。温かい味噌汁の香りや目玉焼き、サラダの色は「おいしそう」と五感を働かせて脳を刺激します。パンやごはんは集中力や記憶力を高め、おかずとなる卵、肉、大豆製品は、体温と活力を高めて快便を促します。そして茶により、家族と一緒に食べることが大切です。朝の家族の笑顔が、一番素晴らしいです。元気もりもりになる朝ごはん、みんなでお楽しみください。



- マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレールウとシチュールは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は昆布だしと味噌、スープ・すまし汁は昆布だしと醤油を使用しています。
※尚、天候等の都合により食材に変わりが生じる場合がございます。ご了承下さい。