

給食だより

令和5年3月号 東保育園



成長期に大切な栄養素

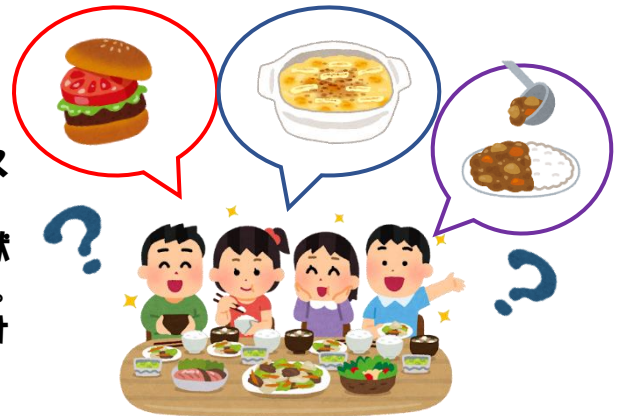
成長期の子どもは、多くの栄養を必要としています。特にたんぱく質は筋肉や骨、成長ホルモンの形成に、鉄分やカルシウムは血液や骨の形成に欠かせません。ラーメンや菓子パンなど単品では、これらの栄養素が不足します。サプリメントで栄養素の補給は出来ますが、成長期には食品からとることが大切です。

リクエスト給食

保育園では、3月の献立が年長さんのリクエストを中心としたメニューになっています。

いままで食べた給食の中で思い出に残った献立や、好きな献立が余すことなく入っています。みんな自分のリクエストしたメニューを見つけることができるかな？

いっそう腕を振るって作りたいと思います。



メニュー紹介

おやつ紹介



ほうれん草と
ハムのマフィン

ほうれん草のグリーン生地
にハムの塩味が効いて甘すぎ
ないマフィンです



ココアドーナツ
ドーナツ生地にココアを混
ぜ、仕上げに溶かしたチョコ
レートをつけました。バレン
タインデーのおやつです



おにさんカステラ
カステラに生クリームやチョコ
ペンでおにの顔を描きました。節
分の日のおやつです。



みそ焼きおにぎり
甘みそをおにぎりに塗り
焼きました

土曜日メニュー



ドリア
大人気のメニ
ューです



誕生日会メニュー
チキンライス・コンソメスープ
煮込みハンバーグ・ブロッコリー・いちご