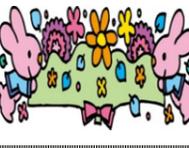


日	月	火	水	木	金	土									
<p><b>花粉症のお子さんが増えています</b></p> <p>数種類の花粉が原因で、鼻炎や結膜炎などの症状を引き起こす花粉症のお子さんが、年々増えています。保護者のみなさんもこれからの花粉の飛散シーズンを前に頭を抱えていらっしゃる方も多いかと存じます。最近ではテレビ等でも花粉症に効果を発揮するとされる食材も紹介されたりしています。シソエキス、甜茶、蓮根ヨーグルト、緑茶など個人差もあるので、無理をせず、色々試しながら自分に合ったものを見つけられるといいなと思います。</p> <div style="border: 1px dashed black; border-radius: 15px; padding: 5px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center;"><b>三才未満児</b></td> <td style="text-align: center;"><b>三才以上児</b></td> </tr> <tr> <td>エネルギー 512kcal</td> <td>エネルギー 608kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 18.5g</td> <td>たんぱく質 23.1g</td> </tr> <tr> <td>脂 質 15.1g</td> <td>脂 質 17.6g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 213mg</td> <td>カルシウム 227mg</td> </tr> </table> </div>		<b>三才未満児</b>	<b>三才以上児</b>	エネルギー 512kcal	エネルギー 608kcal	たんぱく質 18.5g	たんぱく質 23.1g	脂 質 15.1g	脂 質 17.6g	カルシウム 213mg	カルシウム 227mg	1	2	3	4
<b>三才未満児</b>	<b>三才以上児</b>														
エネルギー 512kcal	エネルギー 608kcal														
たんぱく質 18.5g	たんぱく質 23.1g														
脂 質 15.1g	脂 質 17.6g														
カルシウム 213mg	カルシウム 227mg														
<p><b>ひなまつり</b></p> 		<p><b>お別れ会</b></p> 													
<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ちらし寿司 潮汁（あさり） 果物</p> <p>桜餅、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>菜の花ご飯 豚肉と蓮根の炒め煮 みそ汁</p> <p>ビスケット、牛乳</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ヨーグルト</p> <p>お別れ会のメニュー</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>											
5	6	7	8	9	10	11									
<p>3月5日 啓蟄(けいちつ)</p> <p>まだまだ、寒い時期ではありますが、一雨ごとに気温が上がり、日差しも徐々に暖かくなってきます。春雷がひときわ大きくなりやすい時季でもあります。</p> <p>八百屋さんの店先に山菜が並び始めます。旬の食材で春の訪れを味わいましょう。</p>	<p><b>誕生日会</b></p>  <p><b>体操教室</b></p>	<p><b>集金日</b></p>		<p><b>防災訓練</b></p> 											
<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>赤飯、鶏照り焼き ほうれん草とコーンの和え物 澄まし汁</p> <p>誕生会の日のケーキ 牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、豚肉の千切り炒め マカロニサラダ みそ汁</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>		<p>クラッカー、ほうじ茶</p> <p>ご飯 かじきのパン粉焼き じゃが芋の煮物、みそ汁</p> <p>ポップコーン、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>豚丼 もやしの彩和え みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 未満児⇒ヨーグルト</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ヨーグルト</p> <p>おにぎり 豚汁 チーズ、バナナ</p> <p><b>お弁当の日</b></p> <p>せんべい、牛乳</p>							
12	13	14	15	16	17	18									
<p><b>【社日(しゃにち)】</b></p> <p>春分、秋分の最も近い戌の日のこと。「社日」は、生まれた土地の神様(産土神/うぶすなかみ)のこと。この日に産土神を参り、春には五穀豊穡を祈り、秋には収穫を感謝します。春の社日は種まきの時期、秋の社日は収穫の時期にあたり、農業において大切な時期になります。</p>	<p><b>体操教室</b></p>			<p><b>交通安全教室③</b></p>	<p><b>お別れ遠足</b></p> <p>年長児のみ</p> 										
<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、とんかつ ほうれん草の胡麻和え みそ汁</p> <p>かりんとう、牛乳</p>		<p>ポテトスナック、牛乳</p> <p>ひじきご飯 ローストチキン みそ汁、果物</p> <p>シナモンパイ、牛乳</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>かけうどん 卵焼き 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、かじきの照り焼き 蓮根のきんぴら みそ汁</p> <p>じゃが芋チーズ焼き 牛乳</p>		<p>米スナック、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ツナと野菜の和え物 ジュース</p> <p>ビスコ、牛乳</p> <p>せんべい、牛乳</p> <p><b>お弁当の日</b></p>							
19	20	21	22	23	24	25									
<p>3月20日 春分(しゅんぶん)</p> <p>雷が稲光り雷声が轟き始める時季です。「暑さ寒さも彼岸まで」という言葉がありますが近年は温暖化の影響もあり、言葉通りには行かないようです。それでも寒さは少しずつ和らぎ過ごしやすい季節になってきます。</p> 	<p><b>春分の日</b></p>	<p><b>身体測定</b></p>	<p><b>午前保育</b></p>		<p><b>卒園・満了式</b></p> 										
<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、さばの味噌煮 キャベツの甘酢和え 澄まし汁</p> <p>チーズクラッカー、牛乳</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、ハンバーグ 茹野菜(人参とブロッコリー) スープ</p> <p>せんべい、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、照り焼きチキン じゃが芋とツナの煮物 みそ汁</p> <p>こつぶっこ、牛乳</p>		<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ハヤシライス もやしと人参のナムル ジュース</p>									
26	27	28	29	30	31	<p><b>確認ください!</b></p> <p>28年度最後の月となりました。今月は行事も多く何かとあわただしくなるかと思えます。2月23日に配布しましたお知らせを確認し、行事・提出物等の期限、日程をお間違えのないようにご協力をお願いします。</p>									
<p><b>【弥生(やよい)】</b></p> <p>草木がいよいよ生い茂るという意味。「弥」には、いよいよという意味。「生」には生い茂るという意味があります。桜月(さくらづき)、花見月(はなみづき)、夢見月(ゆめみづき)などの呼び名もあります。</p>															
<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏つくね 小松菜の胡麻和え みそ汁</p> <p>焼きそば、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉豆腐 春雨の酢の物 みそ汁</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>		<p>スナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、シチュー もやしの和え物 ジュース</p> <p>せんべい、牛乳</p>		<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き鮭 切干大根の煮物 みそ汁</p> <p>ちゃんぽんうどん チーズ バナナ</p> <p>ビスケット、牛乳</p>									

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去食が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。

※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。