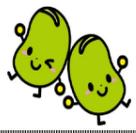


日	月	火	水	木	金	土										
<b>【八十八夜】</b> (はちじゅうはちや) 「夏も近づく八十八夜～」という歌もあるように、暖かくなってきます。最近品種改良などが進み昔ほど種まきに気を遣うこともなくなったようですが、かつては、八十八夜は大事な目安となっていたようです。 	1	2 八十八夜	3	4	5 立夏(りっか)	6										
			憲法記念日	みどりの日	子どもの日											
	えんどうスナック、麦茶	せんべい、麦茶				ヨーグルト										
	麦飯 キャベツと豚肉のみそ炒め 南瓜の煮物、澄まし汁	たけのこご飯 かつおの揚げ浸し みそ汁、果物				お弁当の日										
	パイ菓子、牛乳	かしわ餅、牛乳				せんべい、牛乳										
																
7	8	9	10	11	12	13										
<b>【春の花】</b> カーネーションと言えば母の日に贈る花として有名ですね。古代ギリシャ時代から栽培されていたそうです。香りが良く、香料の原料にもなっていて、美しい西洋の切り花ではバラとカーネーションが最も多く栽培されていると言われています。スペイン・モナコなどの国花でもあります。 		体操教室	園外保育 (年少・年中児) 尿検査	防災訓練	誕生会											
	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	クラッカー、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト										
	ご飯 ローストチキンカレー風味 切干大根の煮物 みそ汁、果物	ご飯、ハンバーグ 茹で野菜 みそ汁、果物	ご飯、魚フライ キャベツとコーンの中華和え みそ汁	豚丼 キャベツの甘酢和え みそ汁、果物	ビーンズライス(ドライカレー) サラダバー⇒以上児 和え物⇒未満児 ジョア		お弁当の日									
	焼きそば、牛乳	ホットケーキ、牛乳	ビスコ、牛乳	フライドポテト、牛乳	プリンアラモード、牛乳	せんべい、牛乳										
14	15	16	17	18	19	20										
<b>【いちごのできる時期】</b> 年中出回っているいちごですが、本来の収穫時期は春です。ハウス栽培でない、太陽の下で育ったイチゴを見ることができる「イチゴ狩り」の経験をするのもよいでしょう。 		体操教室	園外保育 (年長児)		身体測定											
	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポテトスナック、麦茶	せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ヨーグルト										
	マーボー丼 もやしとわらの酢の物 野菜スープ、果物	ご飯、まぐろの揚げ煮 ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	うどん ウインナー 果物	ご飯 豚肉とピーマンの千切り炒め 南瓜の煮物、みそ汁	カレーライス ほうれん草のツナ和え 果物		お弁当の日									
	蒸しケーキ、牛乳	お好み焼き、牛乳	おにぎり、牛乳	ジャムサンド、牛乳	せんべい、牛乳	せんべい、牛乳										
21 小満(しょうまん)	22	23	24	25	26	27										
<b>身体測定</b> 体重は標準かそれ以上で「あまり食べないのに、栄養は足りているみたい」と思われている場合は、加齢が間食で賄われているおそれがあります。ナッツ菓子などで加齢は十分に賄われていますが、必要な栄養素は不足していることがあります。また、濃い味に慣れてしまうことも問題です。		体操教室														
	ビスケット、麦茶	魚せんべい、麦茶	えんどうスナック、麦茶	ビスケット、麦茶	せんべい、麦茶	ヨーグルト										
	ご飯、肉豆腐 春雨サラダ わかめスープ	ご飯、オレンジ焼き 中華和え しじみ汁	ご飯、豚肉の生姜焼き ほうれん草の胡麻和え みそ汁	おにぎり(わか⇒以上児) 鶏の唐揚げ、 みそ汁、果物	ご飯、さばの味噌煮 ほうれん草のおかか和え 澄まし汁		お弁当の日									
	蒸しパン、牛乳	クッキー、牛乳	ホットケーキ(チーズ) 牛乳	せんべい、牛乳	ピザトースト、牛乳	せんべい、牛乳										
28	29	30	31	<b>「肥満が増加傾向」</b> 子どもの肥満は、この30年間で実に3倍にも増加しています。肥満傾向にあるようなら、スナック菓子など、高カロリー食のものを控えましょう。ごはんをしっかりかむことで、満腹中枢が満たされ、食事の量が抑えられます。また、「ごはんを少量ずつ、回数を重ねて食べる」「おかわりは野菜に限定する」なども効果的です。												
<b>【旬の食材】</b> イチゴと同じように年中出回っている食材が多いので「旬」がわかりにくくなっています。「旬」の物をたくさん味わいましょう。 野菜 ⇒豆、たまねぎ、アスパラ、ニンニクなど 魚介 ⇒さわら、かつお、あじなど	交通安全指導	体操教室 	防犯訓練	<div style="border: 2px dashed pink; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p style="text-align: center; margin: 0;">1日あたりの栄養量</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="text-align: center; width: 50%;">三才未満児</td> <td style="text-align: center; width: 50%;">三才以上児</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">エネルギー 514kcal</td> <td style="text-align: center;">エネルギー 599kcal</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">たんぱく質 18.6g</td> <td style="text-align: center;">たんぱく質 23.1g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">脂質 15.2g</td> <td style="text-align: center;">脂質 17.4g</td> </tr> <tr> <td style="text-align: center;">カルシウム 205mg</td> <td style="text-align: center;">カルシウム 219mg</td> </tr> </table> </div>			三才未満児	三才以上児	エネルギー 514kcal	エネルギー 599kcal	たんぱく質 18.6g	たんぱく質 23.1g	脂質 15.2g	脂質 17.4g	カルシウム 205mg	カルシウム 219mg
	三才未満児	三才以上児														
	エネルギー 514kcal	エネルギー 599kcal														
たんぱく質 18.6g	たんぱく質 23.1g															
脂質 15.2g	脂質 17.4g															
カルシウム 205mg	カルシウム 219mg															
せんべい、麦茶	ビスケット、麦茶	ポーロ、麦茶														
ご飯、とりつくね 野菜とツナの和え物 みそ汁	ご飯、豚肉の香味焼き 野菜炒め みそ汁	ひじきご飯 鱈の胡麻照り焼き みそ汁、果物														
	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	おからドーナツ、牛乳	クラッカー、チーズ 牛乳													

※ 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。