

日	月	火	水	木	金	土																			
<p><b>【食生活の基礎をつくる 重要な時期！】</b> 夜更かしや不規則な生活が、子どもの健康と成長における問題点となっています。十分に睡眠をとること、そして朝の光を浴びることによって体内時計は正しく整えられます。さらに、昼間に体をたくさん動かす、「おなかすいた」という感覚を持つことが重要で、子どもの食生活リズムの基礎を作ります。朝、昼、夜の規則正しい食事の繰り返しがこの食生活リズムを助け、幼児期の活動にメリハリを与えてくれるのです。</p>	1	2	3	4	5 啓蟄 (けいちつ)	6																			
		体操教室	ひなまつり／誕生会		お別れ会																				
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト																			
ごはん、さばの味噌煮 キャベツの和え物 澄まし汁、果物	うどん、ポテトサラダ 添え野菜 果物	ちらし寿司 鶏のから揚げ、添え野菜 澄まし汁、果物	ロールパン クリームシチュー 白菜とハムのサラダ、果物	お楽しみランチ	お弁当の日																				
せんべい、牛乳	蒸しパン、牛乳	さくら餅、牛乳 未満児 ⇒ お菓子	クッキー、牛乳	お土産お菓子、牛乳	せんべい、牛乳																				
<p><b>【好き嫌いをなくそう】</b> 家では食べられない食べ物も園などの集団の場ではパクパク食べられる子どもさんがいます。「家では食べないのに…」という保護者の皆さんの声。周りの環境によって、ほかの子ども達がおもしろいように食べているのを見ると自然と、口に運ぶことができるのでしょうか？お友だちの力ってありがたいものですね。</p>	7	8	9	10	11	12																			
		写真撮影①	体操教室	写真撮影② 集金日	防災訓練	お別れ遠足 (すみれ組)																			
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ヨーグルト																			
ごはん、鶏カツ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物	ごはん、かじきの照り焼き 金平ごぼう、納豆 みそ汁、果物	ごはん、ハンバーグ ほうれん草の和え物 スープ、果物	おにぎり 豚汁 チーズ、果物	うどん ミートボール 添え野菜	お弁当の日																				
せんべい、牛乳	ホットケーキ、牛乳	じゃが芋のチーズ焼き 牛乳	牛乳 お菓子 (防災リュック)	ビスケット、牛乳	せんべい、牛乳																				
<p><b>【ぼた餅とおはぎ】</b> 漢字で書くと牡丹の花に見立てて「牡丹餅」、小豆の粒を萩の花に見立てて「お萩」と呼んだそうです。厳密に言うと春は「ぼた餅」秋は「おはぎ」という事ですね。小豆の赤色には災いが身に降りかからないようにするおまじないの効果があるんだそうです。</p>	14	15	16	17	18	19																			
			体操教室			園外保育 (ばら・たんぼぼ組)																			
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	クッキー、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶																				
ごはん、厚揚げのそぼろ煮 南瓜サラダ みそ汁、果物	わかめごはん 鮭フライ、添え野菜 みそ汁、果物	ごはん、春雨の酢の物 豚肉と野菜の千切り炒め みそ汁、果物	ごはん、鶏つくね もやしの和え物 みそ汁、果物	豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物																					
せんべい、牛乳	おやつピザ、牛乳	焼きそば、牛乳	ジャムサンド、牛乳	ビスケット、牛乳																					
<p><b>【いちごはビタミンと 繊維がたっぷり！】</b> いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽に食べれるので、子ども達にも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに食物繊維が豊富なので便秘がちなときにも大いに食べたいですね。</p>	21	22	23	24	25	26																			
		身体測定			午前保育	卒園・満了式																			
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	ビスケット、ほうじ茶			ヨーグルト																		
ごはん、天ぷら ほうれん草の和え物 みそ汁、果物	ごはん、焼き魚 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物	麻婆豆腐丼 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁、果物	カレーライス ヨーグルト			お弁当の日																			
せんべい、牛乳	蒸しパン、牛乳	パフェ作り、牛乳 未満児 ⇒ お菓子				せんべい、牛乳																			
<p><b>【朝ごはんのパワー】</b> 元気な子ども達を支えるのは食習慣。朝ごはんをとることで、一日の生活の調和がとれ、排泄のリズムも整います。反対に朝ごはんを抜くと午前中の活動の時間に低体温になり、集中力に欠けイライラの原因になることも。ごはんやパンなどの炭水化物は、脳のエネルギー源です。肉や魚のたんぱく質も大切です。毎日しっかり朝ごはんを食べましょう。</p>	28	29	30	31	花粉症増えています																				
					<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。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課と思います。最近ではテレビなどでも花粉症に効果を発揮するとされている食材も紹介されています。シソエキス、甜茶、れん根、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れられるといいなと思います。</p>																				
	ビスケット、ほうじ茶	せんべい、ほうじ茶	ポテトスナック、ほうじ茶	カレーライス 春雨サラダ 果物	<p><b>1日あたりの栄養量</b></p> <table border="1"> <tr> <td colspan="2">三才未満児</td> <td colspan="2">三才以上児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>514kcal</td> <td>エネルギー</td> <td>620kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>17.3g</td> <td>たんぱく質</td> <td>22.1g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>14.7g</td> <td>脂質</td> <td>18.1g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>192mg</td> <td>カルシウム</td> <td>218mg</td> </tr> </table>		三才未満児		三才以上児		エネルギー	514kcal	エネルギー	620kcal	たんぱく質	17.3g	たんぱく質	22.1g	脂質	14.7g	脂質	18.1g	カルシウム	192mg	カルシウム
三才未満児		三才以上児																							
エネルギー	514kcal	エネルギー	620kcal																						
たんぱく質	17.3g	たんぱく質	22.1g																						
脂質	14.7g	脂質	18.1g																						
カルシウム	192mg	カルシウム	218mg																						
焼うどん 玉子焼き みそ汁、果物	ごはん、煮魚、納豆 小松菜のおかか和え 豚汁、果物	カレーライス 春雨サラダ 果物	牛乳寒のみかんポンチ ほうじ茶																						
せんべい、牛乳	チーズチヂミ、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。