

日	月	火	水	木	金	土										
<p>『病気に負けない元気な体作り』</p> <p>新型コロナウイルス感染症の感染が終息しない中、感染症に負けない免疫力をつけるには、もちろん、うがい・手洗い・マスク(咳エチケット)など清潔にすることが習慣づいていることが基本ですが、睡眠をしっかりと、バランスの良い食事をとるなど日頃の生活が大切です。そして、笑って楽しく過ごすことで、免疫力が上がります。感染症の影響で、世界中が混乱していますが、声を出して笑って、『病気に負けない元気な体作り』をしていきましょう!</p> <p>まん延防止期間 3月6日まで</p>		<p>1</p> <p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 キャベツの甘酢和え 澄まし汁、果物</p> <p>パウンドケーキ、牛乳</p>	<p>2</p> <p>ポーチ、ほうじ茶</p> <p>ご飯、春雨の酢の物 豚肉と野菜の千切り炒め みそ汁、果物</p> <p>焼きそば、牛乳</p>	<p>3</p> <p>ひなまつり誕生会</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ちらし寿司 鶏のから揚げ あさりの澄まし汁、果物</p> <p>桜もち、牛乳 未満児⇒ひなケーキ、牛乳</p>	<p>4</p> <p>以上児クッキング</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>以上児⇒ピザトースト 未満児⇒ロールパン クリームシチュー サラダ、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>5 啓蟄 (けいちつ)</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>										
	<p>6</p> <p>【お手伝いのススメ】 「配膳で食事のルールを実感」 配膳は、子どもが最初に行えるお手伝いであると同時に、食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側にして置くのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ご飯茶碗を左に置くのは、左手で茶碗を持って食べるため…など、食するときのルールやマナーを実感しながら、理解できるのです。「お手伝いは楽しく食べるための準備」という事を知ると、進んでできるようになります。</p>	<p>7</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ゆかりご飯 かじきの照り焼き 金平ごぼう みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>8</p> <p>体操教室</p> <p>記念写真撮影 (全園児) ※雨天時は9日へ延期 集金日</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>きつねうどん 肉団子 果物</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>9</p> <p>お別れ会</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>おたのしみランチ</p> <p>お土産お菓子、牛乳</p>	<p>10</p> <p>お別れ遠足 すみれ組のみ</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ひじきのサラダ 果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0, 1歳児⇒せんべい</p>	<p>11</p> <p>防災訓練</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>おにぎり 豚汁 チーズ、バナナ</p> <p>避難リュックのお菓子 牛乳</p>	<p>12</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>									
	<p>13</p> <p>【よく噛むための言葉かけ】 「モグモグ、カミカミ」と言っても、どうするのか分からない子どもには、子ども自身の手で奥歯を触らせて「ここでカミカミするよ」と伝え、「かんだらどんな音がするかな? どう、聞こえた?」「かんだらどんな味がしてきた?」などと、自分がしっかりかむことで感じる感覚を言葉にできるように働きかけます。食べ物のかみごたえを楽しみながら、ゆっくりと味わって食べましょう。</p>	<p>14</p> <p>交通安全指導</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、厚揚げのそぼろ煮 南瓜サラダ みそ汁、果物</p> <p>ビスケット、牛乳</p>	<p>15</p> <p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>わかめご飯 鮭のフライ みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>16</p> <p>防犯訓練</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>肉うどん ポテトサラダ 果物</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>17</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏つくね けんちん汁 果物</p> <p>フライドポテト、牛乳</p>	<p>18</p> <p>身体測定</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼 コールスローサラダ みそ汁、果物</p> <p>クッキー、果物</p>	<p>19</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>									
	<p>20</p> <p>【いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!】 いちごは、何と言ってもビタミンCが多い果物。子ども達のも大人気ですね。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おいにたべたいですね。</p>	<p>21 春分 (しゅんぶん)</p> <p>春分の日</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、てんぷら ほうれん草のおかか和え 澄まし汁</p> <p>パウンドケーキ、牛乳</p>	<p>22</p> <p>体操教室</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>みたらし団子、牛乳 0, 1歳児⇒せんべい</p>	<p>23</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼魚 切干大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>みたらし団子、牛乳 0, 1歳児⇒せんべい</p>	<p>24</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>麻婆豆腐丼 じゃが芋とツナの煮物 みそ汁、果物</p> <p>お楽しみアイス、牛乳</p>	<p>25</p> <p>午前保育 ※12時降園</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>カレーライス ヨーグルト</p>	<p>26</p> <p>満了・卒園式</p> <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p>									
<p>27</p> <p>乳幼児期は、外界の情報を視覚、聴覚、触覚、嗅覚、味覚という五感の刺激をバランスよく自分自身に取り込みながら成長していきます。テレビなどからは、視覚と聴覚だけの刺激が一方的に与えられるので、長時間見せっぱなしにすることは、乳幼児期にはできるだけ避けたいものです。学齢期になったら親子で一緒に見て、内容について語り合うなど、上手に付き合いたいですね。</p>	<p>28</p> <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>焼うどん 厚焼き玉子 みそ汁、果物</p> <p>クッキー、牛乳</p>	<p>29</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、煮魚、納豆 小松菜の和え物 みそ汁、果物</p> <p>ボンデケーキ、牛乳</p>	<p>30</p> <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏かつ ほうれん草の胡麻和え みそ汁、果物</p> <p>チョコケーキ、牛乳</p>	<p>31</p> <p>クッキー、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ 果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <tr> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> <tr> <td>エネルギー 513kcal</td> <td>エネルギー 610kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質 17.8g</td> <td>たんぱく質 22.5g</td> </tr> <tr> <td>脂質 14.8g</td> <td>脂質 18.0g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム 194mg</td> <td>カルシウム 224mg</td> </tr> </table>		三才未満児	三才以上児	エネルギー 513kcal	エネルギー 610kcal	たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.5g	脂質 14.8g	脂質 18.0g	カルシウム 194mg	カルシウム 224mg
三才未満児	三才以上児															
エネルギー 513kcal	エネルギー 610kcal															
たんぱく質 17.8g	たんぱく質 22.5g															
脂質 14.8g	脂質 18.0g															
カルシウム 194mg	カルシウム 224mg															

※ 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。