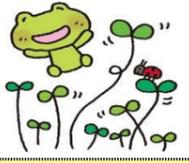


日	月	火	水	木	金	土															
1	2	3	4	5 啓蟄(けいちつ)	6	7															
<p>【三色食品群を意識しよう】 三色食品群とは、食品に含まれる栄養を赤、黄、緑に分類したもので子ども達にもわかりやすく伝えることができます。赤は血や肉を作る蛋白質を含む魚や肉、豆、乳、卵など。黄は体を動かすエネルギー源の炭水化物を含む米、パン、麺類、芋類など。緑は免疫力を体の調子を整えるビタミン、ミネラルを含む野菜やきのこ類などです。毎日の食卓にこの三色食品群をそろえると、バランスのよい食事になります。</p>	<p>ひな祭り/誕生会</p>  <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ちらし寿司、鶏のから揚げ あさりの吸い物 フルーチェ、果物</p> <p>以上児 ⇒ 桜餅、牛乳 未満児 ⇒ ひなケーキ、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>けんちんうどん さつま芋の天ぷら</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>交通安全指導</p> <p>コーンスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、焼き魚 切り干し大根の煮物 みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児 ⇒ せんべい、牛乳</p>	<p>啓蟄(けいちつ)</p> <p>集金日</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>豚丼 スパゲッティサラダ みそ汁</p> <p>じゃがいものチーズ焼き 牛乳</p>	<p>お別れ会</p>  <p>ウエハース、ほうじ茶</p> <p>お楽しみランチ</p> <p>お菓子詰め合わせ、牛乳</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>															
8	9	10	11	12	13	14															
<p>【お手伝いをしよう】 子ども達はお手伝いが大好き！食事作りでも、食材を洗ったり葉物野菜をちぎったりと安全にできることがたくさんあります。自分で作る喜びを経験し、楽しい気持ちを感じることで、食への興味も高まります。また、料理は音、色、感触や匂いなどを感じることもでき、様々な感覚の発達につながります。大好きな家族とじっくり過ごす時間も、子どもにとってうれしい経験となることでしょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁、果物</p> <p>蒸しパン、牛乳</p>	<p>体操教室</p> <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>うどん 鶏天</p> <p>チャーハン、お茶</p>	<p>防災訓練</p> <p>コーンスナック、ほうじ茶</p> <p>おにぎり 豚汁 バナナ</p> <p>避難リュックのお菓子、牛乳</p>	<p>身体測定 能教室</p>  <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、カジキの竜田揚げ 金平ごぼう みそ汁</p> <p>焼き芋、牛乳</p>	<p>防犯訓練</p> <p>ウエハース、ほうじ茶</p> <p>ロールパン クリームシチュー ひじきのサラダ、果物</p> <p>フルーツポンチ、牛乳</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>															
15	16	17	18	19	20 春分の日 春分(しゅんぶん)	21															
<p>【孤食に注意！】 「孤食」とは、子どもが一人だけで食事をする事です。食卓はコミュニケーションの場でもあり、子どもの食経験を広げて互いを思いやる心も育てます。しかし孤食は、好きな食べ物ばかり食べて栄養が偏る偏食や食べる量が極端に少ない小食を引き起こすことも。さらに、食事のマナーを教わることもできません。家族一緒に「おいしい」と食卓を囲み、楽しい時間を分かち合うことが、子どもにとって大切な事です。</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ご飯、鶏肉のオレンジ焼き 豆乳スープ 果物</p> <p>アメリカンドック、牛乳</p>	 <p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>肉うどん もやし中華和え</p> <p>おにぎり、お茶</p>	<p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> <p>ご飯、納豆、煮魚 小松菜の和え物 みそ汁、果物</p> <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児 ⇒ せんべい、牛乳</p>	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>カレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> <p>ジャムサンド、牛乳</p>	<p>春分の日 春分(しゅんぶん)</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>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>															
22	23	24	25	26	27	28															
<p>【乳酸菌を毎日とろう】 乳酸菌は、糖を分解して乳酸を作り出す微生物の総称です。乳酸菌は腸内でビフィス菌等の善玉菌を増やし、悪玉菌の増加を抑える働きがあり、腸内環境を整えます。便秘や下痢の改善、免疫力アップにも効果的です。人間の腸内では1週間しか存在できないといわれているので、乳酸菌を多く含むヨーグルトやチーズ、めか漬、みそやしょう油などを、毎日の食事に組み合わせ、継続的にとりましょう。</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> <p>フルーツヨーグルト、牛乳</p>	<p>ビスケット、ほうじ茶</p> <p>ご飯、サバの味噌煮 キャベツの和え物 澄まし汁</p> <p>クレープ、牛乳</p>	<p>午前保育(12時降園)</p> <p>コーンスナック、ほうじ茶</p> <p>うどん ミートボール 果物</p>	<p>卒園・満了式</p> 	<p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>ロールパン クリームシチュー ひじきのサラダ、果物</p> <p>リクエストメニュー、牛乳</p>	<p>ヨーグルト、麦茶</p> <p>お弁当の日</p> <p>せんべい、牛乳</p>															
29	30	31	<p>「ファイトケミカル」を知っていますか？</p> <p>植物が、有害な物質から身を守るために作り出す色素や香り、辛み、ネバネバ成分などのことです。抗酸化作用があります。代表的なのは、水の溶けやすい「ポリフェノール」で、アントシアニン(ブルーベリー)やカテキン類(緑茶)などが挙げられます。水に溶けにくい「カロテノイド」にはβ-カロテン(人参や南瓜)、ルテイン(ホウレン草やアロココリー)などがあります。色々な食品からとるとよいでしょう。</p> <p>抵抗力を高めて貧血防止 「春に食べたい 菜の花」</p> <p>菜の花は、春野菜の中でも栄養価の高い野菜の1つです。β-カロテン、ビタミンC、ビタミンB2などのビタミン類とカルシウム、鉄分などのミネラルをたっぷり含んでいます。これらの栄養素が総合的に働き、抵抗力を高めて、風邪などの感染症を予防します。鉄分やビタミンCは、貧血予防にもなります。軟らかく癖のない野菜なので、さっと茹でておひたしや和え物、サラダといった手軽な調理が可能。また、ハスタやグラタン、シチューの具にもおすすめです。</p>																		
<p>【捨てないで！】 「リポベジを楽しもう」 野菜の切れ端や根から再び野菜を育てる「リポベジダブル(リポベジ)」。子どもと一緒に実験感覚で始めると、野菜への愛着が生まれます。その野菜の旬の頃に行うのが良いでしょう。今の時期なら、人参や大根の葉です。上から1~1.5cmの所で切り落とし、切り口が浸る程度の水で育てます。1日1回は水を取り替えることを忘れずに。</p>	<p>ウエハース、ほうじ茶</p> <p>わかめご飯 鮭フライ みそ汁、果物</p> <p>リクエストメニュー、牛乳</p>	 <p>せんべい、ほうじ茶</p> <p>チキンカレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> <p>ホットケーキ、牛乳</p>	<p>1日あたりの栄養量</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th></th> <th>三才未満児</th> <th>三才以上児</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>エネルギー</td> <td>416 Kcal</td> <td>500 Kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>16 g</td> <td>20.6 g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>13 g</td> <td>15.4 g</td> </tr> <tr> <td>カルシウム</td> <td>199 mg</td> <td>213 mg</td> </tr> </tbody> </table> 					三才未満児	三才以上児	エネルギー	416 Kcal	500 Kcal	たんぱく質	16 g	20.6 g	脂質	13 g	15.4 g	カルシウム	199 mg	213 mg
	三才未満児	三才以上児																			
エネルギー	416 Kcal	500 Kcal																			
たんぱく質	16 g	20.6 g																			
脂質	13 g	15.4 g																			
カルシウム	199 mg	213 mg																			

※ 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。