

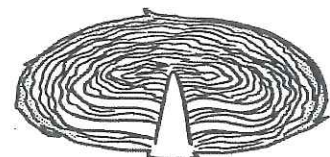
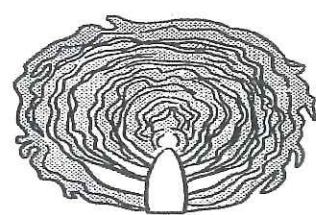


ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく							おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをどとのえる(みどり)	
1	きん	ぎゅうにゅう どうぶつビスケット	ごはん	ちらしずし チキンナゲット いちご すましじる	たまご チキンナゲット だしこんぶ	きざみのり かまぼこ かつおぶし	きぬぎや しいたけ	いちご にんじん	たまねぎ ほうれんそう	やさいジュース ひなはられ ケーキ	
2	と		パン	ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
3	にち										
4	げつ	ぎゅうにゅう はかうけ	ごはん	さかなのゆやけソース ごまあえ みそじる	たら	にぼし	かたくりこ ごま さといも	にんじん しめじ しいたけ	ほうれんそう キャベツ たまねぎ	ミルク しろいふうせん	
5	か	ぎゅうにゅう プチチーズクラッカー	ごはん	マーボドウフ ツナサラダ トマト	もめんどうふ	ぶたひきにか ツナ	かたくりこ	ねぎ たけのこ キャベツ	しょうが しいたけ きゅうり	ミルク クリームコロン	
6	すい	ぎゅうにゅう ソフトサラダ	ごはん	あつやきたまご はるさめのあますあえ みそじる	たまご さくらえび とうふ	しらすほし ハム にぼし	はるさめ さつまいも	グリーンピース みかんかん	きゅうり ねぎ えのきだけ	フルーツクリーム	
7	もく	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やきそば ブロッコリー コンソメスープ	ぶたにく		やきそばめん じゃがいも	キャベツ ピーマン ほうれんそう	にんじん ブロッコリー コーン	ミルク まるぼうろ	
8	きん	ぎゅうにゅう ハッピーターン	ごはん	わかめごはん かぼちゃサンドフライ フライドポテト マカロニサラダ ゼリー 以上児のみうめごはん、おかかあえ	わかめ かつおぶし	かぼちゃサンドフライ	ごま はるさめ じゃがいも マカロニ コーン	にんじん もやし えのき	ブロッコリー ほうれんそう はくさい	おちゃ さくらもち	
9	と		パン	ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
10	にち										
11	げつ	ぎゅうにゅう ついでりウエハス	ごはん	さかなのムニエル ポイルキャベツ トマト なめこのみそじる	たら	うすあげ	こむぎこ バター	キャベツ にんじん なめこ	だいこん ねぎ	ヨーグルジョイ ビスコ	
12	か	ぎゅうにゅう とんがりコーン	ごはん	キッシュ ごぼういも みそじる	たまご ぎゅうにゅう とうふ	なまクリーム ミックスチーズ にぼし	じゃがいも	ほうれんそう パセリ しめじ	たまねぎ ほうれんそう もやし	ココアミルク てづくりプリン	
13	すい	ぎゅうにゅう ももかん	パン	ミートスパゲティ ブロッコリー わかめスープ フライドポテト	ぶたにく とうふ	こなチーズ わかめ	スパゲティ バター じゃがいも	にんじん ブロッコリー	たまねぎ えのきだけ ピーマン はくさい	ミルク ほしたべよ	
14	もく	ぎゅうにゅう はりんこ	ごはん	はつぼうさい ナムル トマト	ぶたにく えび	いか たまご	かたくりこ ごまあぶら	はくさい にんじん キャベツ	しいたけ きゅうり トマト	たけのこ もやし	ぎゅうにゅう せつりやま
15	きん	ぎゅうにゅう はたはたやき	ごはん	ポークビーンズ マカロニサラダ バナナ	だいす	ぶたにく	じゃがいも バター マカロニ	たまねぎ にんじん きゅうり バナナ	ホールトマト コーン	ミルク ひじきスティック	
16	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ ソーセージ	ぎゅうにゅう	ソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
17	にち										
18	げつ	ぎゅうにゅう バナナ	ごはん	さかなのフライ きりほしあえ すましじる	さかな かつおぶし たまご	やわらか だしこんぶ	こむぎこ パンこ	ほうれんそう しいたけ	にんじん たまねぎ	きりほしだいこん ねぎ	ミルク ハーベスト
19	か	とうにゅう えびまんげつ	ごはん	にくじゃが しらすあえ トマト	ぶたにく	しらすほし	じゃがいも ごんにやく ごま	たまねぎ トマト	にんじん ほうれんそう	いんげん	とうにゅう オレンジ
20	すい										
21	もく	ぎゅうにゅう チーズおがき	パン	たまごとうどん トマト れんこんのきんぴら	たまご かまぼこ かつおぶし	うすあげ だしこんぶ	うどん ごま	たまねぎ いんげん にんじん	ねぎ れんこん トマト しめじ	ぎゅうにゅう マカロニあべかわ	
22	きん	ぎゅうにゅう ブリッツ	ごはん	カレーライス スティックきゅうり フルーツサラダ	ぶたにく	ヨーグルト	じゃがいも	たまねぎ きゅうり バナナ	にんじん みかんかん パインかん	グリーンピース ももかん	ミルク おとっと
23	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ まんがソーセージ	ぎゅうにゅう	まんがソーセージ	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
24	にち										

ひ	ようひ	3さいみまん		きゅうしょく							おやつ
		みまんじおやつ	しゅしょく	こんだてめい		からだをつくる(あか)		ないよう		ちようしをどとのえる(みどり)	
25	げつ	ぎゅうにゅう ポーロ	ごはん	キャベツのクリームに コーン入りおひたし トマト	ぶたにく	ぎゅうにゅう	じゃがいも	キャベツ たまねぎ コーン	にんじん ほうれんそう もやし トマト	ミルク パームクーハン	
26	か	ぎゅうにゅう オレンジ	パン	やさいラーメン ぎょうざ ブロッコリー	ぶたにく	ぎょうざ	ちゅうかめん	キャベツ たけのこ ブロッコリー	もやし にんじん コーン ねぎ	ミルク てつりクッキー	
27	すい	ぎゅうにゅう マリ-	ごはん	やきざかな ひじきに みそじる トマト	さかな さつまあげ にぼし	ひじき あつあげ		にんじん トマト	いんげん キャベツ たまねぎ しめじ	ぎゅうにゅう バナナ	
28	もく	ぎゅうにゅう カルシウムごせんべい	ごはん	にくどうふ ブロッコリーのしおこんぶあえ かぼちゆのもの	ぶたにく	どうふ		にんじん ねぎ ブロッコリー	チンゲンサイ たまねぎ かぼちや	しいたけ しめじ	ココアミルク こつぶっこ
29	きん	ぎゅうにゅう えびせんべい	ごはん	チーズオムレツ ブロッコリーのしおこんぶあえ トマト みそじる	たまご なつとう にぼし	チーズ うすあげ		たまねぎ にんじん はくさい	パセリ もやし えのきだけ	ほうれんそう トマト ねぎ	ぎゅうにゅう レーズンおしぼん
30	と		パン	パン ぎゅうにゅう フルーツ チーズキッス	ぎゅうにゅう	チーズキッス	パン	フルーツ		おちゃ おかし	
31	にち										

※各保育所(園)の状況により、土・日などの献立が変わることがあります。

## 生で食べるのがおすすめ 春キャベツ



早春から初夏にかけて、春キャベツが出回ります。周年出回っているキャベツは、かたく締まり、平たい形をしていてずっしりと重さがありますが、春キャベツは、葉の巻きがゆるく、軽くて葉がやわらかいのが特徴です。そのため、生のままでもおいしく食べられます。

### 3月3日はひな祭り

ひな祭りは、上巳の節句や桃の節句ともいいます。ひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日です。ひな祭りにまつわる食べ物には、ひしもちや草もち、はまぐりのお吸い物などがあります。

### いちごのヒミツ

いちごは、表面のつぶつぶの1つ1つが果実で、たくさんの果実が集まった集合果です。果肉は、花床と呼ばれる花の台にあたるところが成長したものです。いちごは、ビタミンCが豊富に含まれています。たくさん食べましょう。

### 子どもと一緒に 1年間の食生活の振り返り

食生活を通して、さまざまなことができるようになりました。お子さんと一緒にどんなことができるようになったのか、振り返ってみませんか。

<p>いろいろなものを たべた</p>	<p>かそくや たのしく たべた</p>	<p>ぎょうじの たべものを たべた</p>
<p>スプーンや はしを じょうずに つかえた</p>	<p>のこさずに たべた</p>	<p>おてつだいを した</p>