



日	曜日	献立名	ざいりょう			
			赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	黄◇ カや体温となるもの	
			魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・藻類・くだもの類	穀類・油脂類・砂糖類・いも類	
1	月	ベビーチーズ	プロセステーズ			
2	火	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				小麦粉(1等) 水はちみつ
		甘口しょうが煮 きのこ野菜のおひたし	豚 中型 ロース(脂身付生) 油揚げ	しょうが(生), りんご(生), 玉葱, こねぎ(生) ぶなしめじ(生), まいたけ(生), ほうれん草 ブラックマッペ(生), 人参 いちご(生)		水砂糖
3	水	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				小麦粉(1等) パン粉, サラダ油
		鮭の香味焼き マカロニサラダ(ツナ) りんご	鮭(切) パルメザンチーズ ツナ缶	きゅうり, 人参, スイートコーン 缶 りんご(生)		マカロニ(乾)
4	木	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		鶏の照り焼き ツナときゅうりの和え物 大根の味噌汁	若鶏肉 手羽(皮付生) ツナ缶 厚揚げ, みそ	しょうが(生) キャベツ, きゅうり, 人参 大根(根皮つき生), 白ねぎ		ごま(いり), サラダ油
5	金	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		ナポリタン	普通牛乳 ローズハム	玉葱, ビーマン, マッシュルーム(生)		マカロニ・スパゲッティ(乾) サラダ油, オリーブ油 サラダ油 水
8	月	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		無添加こごかな				無添加こごかな
9	火	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		鶏肉のみそ焼き レタスと胡瓜のおかかサラダ オレンジ	若鶏肉 もも(皮付生) みそ かつお(加工品削り節)	レタス, きゅうり, ブラックマッペ(生) パレンシアオレンジ(生)		
10	水	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				小麦粉(1等) サラダ油
		豚肉のケチャップ炒め ポパイサラダ	豚 中型 肩ロース(脂身付生) カニスティック(カニ肉棒)	玉葱, ぶなしめじ(生) ほうれん草, 人参, ブラックマッペ(生) ぶなしめじ(生), えのきたけ(生) グレープフルーツ(生), 紅肉種		砂糖, ごま油
11	木	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				水砂糖, ごま油
		鮭の塩焼き 切り干し大根煮 豚汁	しるさけ(生) 厚揚げ 豚ばら(こま), 木綿豆腐, みそ	切干し, かいこん, 人参, ほうれん草 大根(根皮つき生), 人参, こぼろ白菜, 白ねぎ		水砂糖, ごま油 メークイン(生) 板こんにゃく(精粉) 水
12	金	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				水砂糖, サラダ油, 砂糖, 水
		鶏肉のレモン煮 ブロッコリースープ	若鶏肉 もも(皮付生) 若鶏肉 ひき肉(生)	レモン(果汁生) ブロッコリー(生), 人参, キャベツ ぶなしめじ(生), スイートコーン 缶 りんご(生)		水
15	月	ベビーチーズ	プロセステーズ			

16	火	牛乳	普通牛乳			じゃがいも, 小麦粉(1等)
		カレーライス	豚ばら(こま), 普通牛乳	人参, 玉葱, しょうが(生), にんにく(生) りんご(生), スイートコーン(生), ほうれん草		有塩バター, 水 小麦粉(1等), 水, パン粉
		チキンカツ風 バナナ	鶏モモ		バナナ(生)	
17	水	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖, 水
		八宝菜	豚ばら(こま)	人参, ぶなしめじ(生), チンゲンサイ(生), 白菜 白ねぎ, しょうが(生)		サラダ油, 水, 砂糖, 片栗粉
18	木	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖, 水
		さばのみそ煮 肉じゃが 根菜のけんちん汁	まさば(生), 赤みそ, 白みそ 豚ばら(こま) 油揚げ, 木綿豆腐	人参, 玉葱, さやえんどう(生) 大根(根皮つき生), 人参, こぼろ白菜 ぶなしめじ(生)		サラダ油, メークイン(生), 砂糖, 水 さいとも(生), 水
19	金	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		和風ハンバーグ わかめスープ	合挽ミンチ, 鶏卵(全卵生)	玉葱, えのきたけ(生), ぶなしめじ(生) 人参, わかめ(カットわかめ), 玉葱 ぶなしめじ(生), えのきたけ(生) りんご(生)		小麦粉(1等), マーガリン, 砂糖 黒砂糖 パン粉, 砂糖, 水, 片栗粉 水, 片栗粉, ごま(いり)
22	月	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		無添加こごかな				私は小魚です
23	火	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		豚肉と玉ねぎの煮物 マカロニサラダ かぶの味噌汁	豚ばら(こま), 厚揚げ ローズハム 油揚げ, みそ	玉葱, ほうご, こねぎ(生) きゅうり, 玉葱, スイートコーン(生) かぶ(根皮つき生), かぶ(葉生), 白ねぎ		マカロニ(乾), 砂糖
24	水	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖
		かじきの甘酢あんかけ もやしのナムル オレンジ	めかじき	さやえんどう(生), 人参, 玉葱 ブラックマッペ(生), ほうれん草, 人参 パレンシアオレンジ(生)		片栗粉, サラダ油, 水, 砂糖 ごま油, 砂糖
25	木	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖, 水, 片栗粉
		鶏をぼろあんかけ レタスとかにかまのサラダ	若鶏肉 ひき肉(生) カニスティック(カニ肉棒)	さやえんどう(生), 人参 レタス, きゅうり, わかめ(カットわかめ) スイートコーン 缶 りんご(生)		砂糖, ごま油
26	金	牛乳	普通牛乳			精白米
		ご飯				砂糖, マーガリン
		豚肉のマヨネーズ風味焼き カレースープ ぶどうゼリー	豚 大型 ロース(脂身付生) 豚ばら(こま)	パインスライス(缶) キャベツ 人参, 玉葱, キャベツ ぶどうゼリーの素, バイナッブル(缶詰)		小麦粉(1等), 砂糖, マーガリン 小麦粉(1等), 砂糖 メークイン(生), 水 水

ご入園、ご進級 おめでとうございます！

今年、3月中に桜が満開に咲き、暖かい春がやってきました。一日の食事や園での活動を通して、子どもたちの食への興味が広がり、楽しく元気いっぱいの園生活が送れるよう工夫していきたいと思ひます。よろしくお願ひしませう。



「食育とは??」
「『食育』でよく聞くけれど、どういうこと?」と思われる方も多いかも知れません。食べることは、生きていくために欠かせないことですが、その「食」を通して 生きる力を育むのが「食育」だと言われます。マナーや好き嫌いについて言い過ぎることなく楽しく食べてみましょう。

当園での食育は
☆クラス菜園での野菜作り→収穫し、おうちにお持ち帰りします。
☆果物・野菜の収穫→ブルーベリー狩り・いも掘り・栗拾いなど
☆季節の行事→流しそめん、スイカ割り・もちつき大会など。
その他にも、食に興味を持ってもらえる内容を用意しています。

元気な子どもたち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、卵や大豆に含まれるレシチンは脳の形成に関わります。ごはんには納豆、みそ汁などは、朝ごはんにはぴったりですね。

食育とは??

「『食育』でよく聞くけれど、どういうこと?」と思われる方も多いかも知れません。食べることは、生きていくために欠かせないことですが、その「食」を通して 生きる力を育むのが「食育」だと言われます。マナーや好き嫌いについて言い過ぎることなく楽しく食べてみましょう。

当園での食育は

☆クラス菜園での野菜作り→収穫し、おうちにお持ち帰りします。
☆果物・野菜の収穫→ブルーベリー狩り・いも掘り・栗拾いなど
☆季節の行事→流しそめん、スイカ割り・もちつき大会など。
その他にも、食に興味を持ってもらえる内容を用意しています。