

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	10	★トマトツナスパゲティ ★クリームシチュー くだもの	おにぎり	スパゲティ トマト ツナ 玉ねぎ にんにく ちりめんじゃこ オリーブ オイル じゃがいも 玉ねぎ 人参 ウィンナー コーン缶 グリーンピー ス	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	3	蒸ししゅうまい すまし汁 くだもの	ちらしずし	れんこん 干しいたけ 人参 ちりめんじ ゃこ たまご 桜でんぶ フロッコリー マ ヨネーズ 豆腐 みつば えのきだけ	三色花ゼリー 牛乳	
	24		ごはん					中華麺 たまご 玉ねぎ 豚挽肉 ニラ ガ ラスープ 白菜 フロッコリー コーン缶 昆布茶 マヨネーズ さきいか					
火	11	★揚げたこ焼き はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	ゆでたこ キャベツ 干しエビ 紅し ょうが 小麦粉 白玉粉 油 ソース マロニー キャベツ きゅうり ハム マヨネーズ 葱 もやし わかめ みそ	菓子 牛乳 チーズ	菓子 牛乳 チーズ	火	4	肉じゃが 酢の物 くだもの	おにぎり	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 糸 こんにゃく わかめ キャベツ 人参 かにかまぼこ 酢	菓子 牛乳 干しいも	菓子 牛乳 干しいも
	25		ごはん					八宝菜					
水	12	けんちん汁 ポテトサラダ くだもの	おにぎり	大根 人参 鶏肉 豆腐 里芋 平天 しいたけ じゃがいも フロッコリー たまご ハム 人参 コーン缶 マヨ ネーズ	★きつねごはん (油揚げ コーン缶 豚挽肉 土しょうが バター)		水	5	★ちくわの磯辺揚げ くだもの	おにぎり	魚 ソース 土しょうが 片栗粉 油 キャベツ きゅうり ひじき ちりめ んじゃこ ドレッシング 豆腐 わか め 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	26		ごはん					★魚の竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの					
木	13	★エビフライ スパゲティサラダ コンソメスープ くだもの	パン	エビ たまご 小麦粉 パン粉 油 たまご マヨネーズ スパゲティ ハ ム きゅうり 玉ねぎ 人参 もやし わかめ ニラ 豆腐 ごま油	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	木	6	★魚の竜田揚げ はるさめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり	魚 ソース 土しょうが 片栗粉 油 キャベツ きゅうり ひじき ちりめ んじゃこ ドレッシング 豆腐 わか め 油揚げ 玉ねぎ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
	27							ごはん					
金	28	ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 グ リーンピース マッシュルーム ルウ 白菜 青菜 ひじき ごま	カルピスゼリー 牛乳 (カルピス 牛乳 ゼラチン) フルーツミックス		金	21	パン 牛乳				
	1							パン 牛乳					
土	15	パン 牛乳			ヨーグルト		土	8	そつえん式				
	22							そつえん式					
金	14	たんじょう会 わかめごはん ★から揚げ マカロニサラダ すまし汁	炊き込みわかめ チーズ たまご 鶏肉 土しょうが マカロニ ハム マヨネーズ	ヨーグルト		水	19	おわかれ会 ★ハンバーガー ★ポテトチップス パスタスープ	パン ハンバーグ しょう油 マヨネーズ レタス じゃがいも 玉ねぎ ベーコン	ワッフル(ココア or カスタード) 牛乳			

今年度締めくくりの3月! 進級・進学の前にもう一度 食事のマナーを見直してみよう。

★背筋をのばして食べていますか?

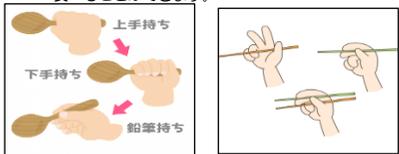
ひじをついたり、背中を丸めて食べていませんか?
正しい姿勢で食べると消化が良くなります。
誤飲・誤食を防ぐことにもなります。

★お茶碗を持って食べていますか?

しっかりと安定した持ち方は良い姿勢の一步です。
物を大切にすることも育ちます。

★正しくおはしを使っていますか?

おいしく食べられるだけでなく、
一緒に食べる人も気持ちよく
食べることができます。



★やってはいけない
おはしのマナー



ひなまつりの行事食

3月3日は「ひなまつり」。別名「上巳(じょうし)の節句」「桃の節句」とよばれる女の子に節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。
ひなまつりの行事食として「ちらし寿司」「はまぐりの潮汁」「ひなあられ」があり、それぞれ意味があります。

ちらしずし

先の見通しがよくなるれんこん、
腰がまがるほどの長寿を象徴するエビ、
黄身と白身で金銀の財をあらわす錦糸卵など
縁起の良い食材が彩りよく使われています。

饅頭

下から緑(健康)、白(清浄)、桃色(魔除け)
と各色に意味が込められています。

はまぐりの潮汁

はまぐりは、対になった貝としかびったりあわないことから
夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが
込められています。

ひなあられ

江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に
持ち出し、海や野山を見せてあげる
「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子が
“あられ”だったことが由来といわれています。
関東ではボン菓子や砂糖でコーティング
したもの、関西では塩やしょう油で味付けした
おかきが主流です。



食育クイズ

Q まぐろの仲間は何でしょう?

- ① たい ② さば ③ ぶく

A ② さば
まぐろはサバ科で、さば・かつお・かつお・
さわらと同じ仲間です。不足しがちな
鉄分が豊富な魚です。

※乳児の午前のおやつは菓子・牛乳です。
※今月のお茶は「麦茶」です。

※★マークはひまわり組(年長さん)の
リクエストメニューです。
お楽しみに(´_`)☆

