

3月未満児献立予定表

《今月の目標》

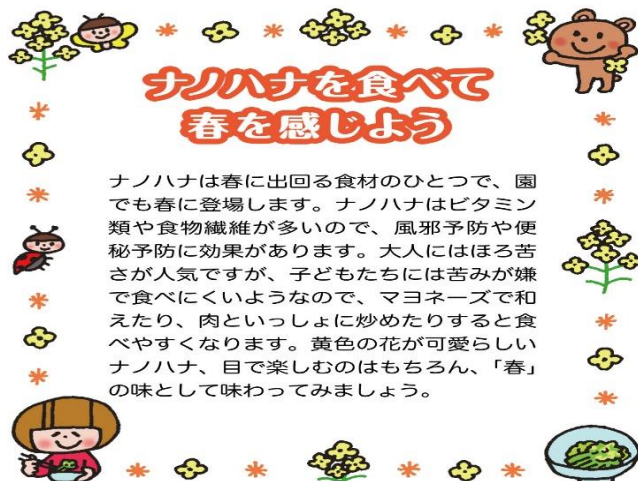
成長したことに自信をもち、
喜んで何でも食べましょう



		1日 (水)	2日 (木)	3日 (金)	4日 (土)
		<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の黄金焼き 五目きんぴら さつま汁 クレープ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ドライカレー 青じそサラダ ナン ・牛乳 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん エビとイカのマリネ タンメン 三色ゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 貝だくさんうどん バナナ
6日 (月)	7日 (火)	8日 (水)	9日 (木)	10日 (金)	11日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 焼きそば チキンナゲット 春雨サラダ 卵スープ フルーツゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん さつま芋の天ぷら 切干大根の炒め煮 白菜のみそ汁 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ピラフ ミートソーススパゲティ 鶏の唐揚げ たこ焼き 大根とツナのサラダ わかめスープ フルーツクリーム和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん シュウマイ かぼちゃサラダ しょうゆラーメン 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ハヤシライス 五色和え 牛乳 バナナ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 根菜入りうどん バナナ
13日 (月)	14日 (火)	15日 (水)	16日 (木)	17日 (金)	18日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鶏肉とじゃが芋のみそソース和え かにと豆腐のスープ プルプルフルーツ 	<ul style="list-style-type: none"> スタミナ丼 花野菜サラダ きゃべつのみそ汁 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 肉団子 涼伴三絲 クリームシチュー りんごのタルト 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ちくわの磯辺揚げ ひじきの炒め煮 豆腐のみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん ササミのレモンソース煮 マカロニサラダ ワンタンスープ 手作りプリン 	<p>卒園式</p> 
20日 (月)	21日 (火)	22日 (水)	23日 (木)	24日 (金)	25日 (土)
<ul style="list-style-type: none"> ごはん ぎょうざ カラフルサラダ みそラーメン 手作りゼリー 	<p>春分の日</p> 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 手作りコロッケ もやしとコーンのサラダ 八杯豆腐 牛乳プリン 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 酢豚 ふわふわスープ フルーツヨーグルト和え 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 鮭の竜田揚げ 野菜の磯香和え きのこのみそ汁 オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 五目うどん バナナ
27日 (月)	28日 (火)	29日 (水)	30日 (木)	31日 (金)	
<ul style="list-style-type: none"> ごはん 春巻き ナムル 麻婆豆腐 手作りゼリー 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん まぐろフレーク和え おでん フルーチェ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん チキンチャップ スパゲティサラダ わかめ入り卵スープ オレンジ 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん じゃが芋グラタン すまし汁 バナナ のり佃煮 	<ul style="list-style-type: none"> ごはん 赤魚の揚げ煮 野菜のごま和え 玉ねぎのみそ汁 手作りプリン 	

ナノハナを食べて 春を感じよう

ナノハナは春に出回る食材のひとつで、園でも春に登場します。ナノハナはビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもたちには苦みが嫌で食べにくいようなので、マヨネーズで和えたり、肉といっしょに炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛いナノハナ、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



食事はマナーよりも 楽しさ優先で

食事は、楽しく食べることがいちばんです。0～2歳児は、まだマナーは二の次で大丈夫。大人と一緒に食卓で、和やかに会話をしながら食事をさせましょう。食べこぼしが気になる場合は、テーブルの下にシートを敷きます。

