

						1(金)		2(土)					
午前(未満児)							牛乳、クラッカー		牛乳、ビスケット				
主食							カレーライス		ごはん				
昼食	副食						チーズエッグ 小松菜ソテー お茶		わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 和風ハンバーグ 芋ツナ煮				
午後										ひなあられ いちご カルピス		せんべい トマト 牛乳	
		4(月)		5(火)		6(水)		7(木)		8(金)		9(土)	
午前(未満児)		牛乳、ビスケット		ヨーグルト		牛乳、クッキー		牛乳、チーズ		牛乳、アスパラビスケット		牛乳、せんべい	
主食		ごはん		角食		ごはん		あんかけうどん		ごはん		ごはん	
昼食	副食	五目スープ タラ竜田揚げ きんぴらごぼう		豆腐スープ (わかめ・人参) 煮込みハンバーグ もやしカレーサラダ		油揚げみそ汁 (大根・人参) しらす入り卵焼き 豚肉とほうれん草の チャブチェ ヨーグルト		鮭生姜焼き ひじき煮つけ		豆腐みそ汁 (人参・ねぎ) フィッシュボール 白菜磯あえ トマト		小松菜みそ汁 (しめじ・人参) 豆腐カレー ミートソース煮 キャベツみそ煮	
午後		おからソフトクッキー (ココア) バナナ 牛乳		せんべい(以上児) 焼きうどん(未満児) いよかん 牛乳		ショートブレッド りんご 牛乳		フライドポテト トマト 牛乳		ラスク 清見オレンジ 牛乳		クラッカー りんご 牛乳	
		11(月)		12(火)		13(水)		14(木)		15(金)		16(土)	
午前(未満児)		ヨーグルト		牛乳、チーズ		牛乳、せんべい		牛乳、クッキー		牛乳、ビスケット		牛乳、クラッカー	
主食		ごはん		ごはん		誕生会		のりごはん		角食		ごはん	
昼食	副食	芋みそ汁 (油揚げ・キャベツ) ホッケみそ焼き 炒め納豆 スティックキュウリ トマト		厚揚げみそ汁 (ほうれん草・玉ねぎ) ぎょうざ 大根ツナ煮		ツナと昆布のごはん 豆腐すまし汁 鮭フライ キャベツとわかめの ナムル風 いちご ヨーグルト		チキンスープ レバーゴマソースあえ お浸し		コーンスープ スペイン風オムレツ ゴマドレッシングあえ		豆腐みそ汁 (えのき・人参) 鶏ささみの変わり焼き 人参とツナのサラダ	
午後		ほうれん草ケーキ 清見オレンジ 牛乳		バタークッキー バナナ 牛乳		カステラ りんご ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)		バター醤油ポテト トマト 牛乳		フライド人参 いよかん 牛乳		オレンジゼリー ビスケット 牛乳	
		18(月)		19(火)		20(水)		21(木)		22(金)		23(土)	
午前(未満児)		牛乳、チーズ		牛乳、クッキー				牛乳、せんべい		ヨーグルト		牛乳、ビスケット	
主食		ごはん		ごはん				角食		かきたまうどん		ごはん	
昼食	副食	大根みそ汁 (厚揚げ・人参) タラごまみそ焼き 大豆と根菜のこってり煮 ヨーグルト		わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) 豚肉の生姜焼き もやしナムル		春分の日		白菜スープ カレーチーズハンバーグ 小松菜ベーコンサラダ		ホッケ照り焼き 大根マーボー トマト		厚揚げみそ汁 (小松菜・玉ねぎ) 松風焼き キャベツソテー	
午後		ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳		せんべい 清見オレンジ 牛乳				ココアゼリー クラッカー 牛乳		チーズボール りんご 牛乳		パイ菓子 いよかん 牛乳	
		25(月)		26(火)		27(水)		28(木)		29(金)		30(土)	
午前(未満児)		牛乳、クッキー		牛乳、せんべい		ヨーグルト		牛乳、チーズ		牛乳、ビスケット		牛乳、クラッカー	
主食		お別れ会		角食		カレーうどん		ごはん		ごはん		ごはん	
昼食	副食	赤飯 豆腐すまし汁 鶏の唐揚げ 春雨のあえ物 トマト カルピスゼリー		チンゲン菜スープ 大豆ミートソース煮 ごぼうサラダ		千草焼き ほうれん草ソテー		わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) ぎせい豆腐 じゃこ和え ヨーグルト		高野豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) だし巻き卵 おからの炒り煮		油揚げみそ汁 (白菜・しめじ) マーボー豆腐 大根きんぴら	
午後		ロールケーキ いちご 牛乳		こなごにおにぎり 清見オレンジ 牛乳		りんごマフィン トマト 牛乳		スイートポテト りんご 牛乳		チーズクッキー 清見オレンジ 牛乳		ぶどうゼリー せんべい 牛乳	

## よく噛んで食べましょう!

上手に噛むことができれば誤嚥(ごえん)を防ぎ、窒息事故の危険性を低くすることができるので「しっかり噛む習慣」を身につけていきましょう。よく噛むことは肥満など生活習慣病を予防するだけでなく口周りの筋肉の発達の助けにもなります。そして何よりも「噛むこと」によって食べ物を味わい、食べ物の持つ本来の味を体験することができます。食べることは誰にとっても楽しいこと。将来にわたり健康に食を楽しむことは子どもたちの幸せにつながります。1回の食事に1品噛みごたえのある料理を入れ、噛む経験を重ねていきましょう



## 3月3日はひなまつりです

五節句のうち「上巳(じょうし)」と呼ばれる3月3日は、桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りは平安時代の貴族の子女のひな遊びや、江戸時代の庶民の人形遊びが上巳の節句と結びついて行事となったものです。地域によっては紙製の小さな人の形にけがれを移し、川や海に流して子どもの災厄をはらう「流し雛」を行う風習があります。



### ★3月の平均栄養量★

	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	473kcal	19.7g	18.8g	1.9g
3歳以上児	556kcal	22.8g	20.3g	2.3g