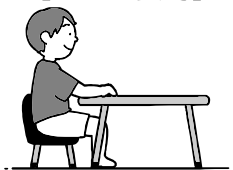


		1(水)	2(木)	3(金)	4(土)		
午前(未満児)		牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット		
主食		ごはん	ごはん	カレーライス	ごはん		
昼食	副食	★今月は3月13日の昼食が「和食の日」です。「汁・煮・焼・揚げ・炒め」を基本とし、旬の食材・だし・うまみを大切にしたバランスの良い食事です。	大根みそ汁 (厚揚げ・人参) ホッケみそ焼き 大豆と根菜のこってり煮	豆腐スープ (わかめ・人参) 大豆ミートソース煮 ごぼうサラダ	スペイン風オムレツ ゴマドレッシングあえ トマト お茶	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 和風ハンバーグ 大根きんぴら	
午後		ゴマと黒糖のスコーン トマト 牛乳	こなごおにぎり 清見オレンジ 牛乳	桜もち(以上児) ひなあられ(未満児) いちご 牛乳	ぶどうゼリー せんべい 牛乳		
		6(月)	7(火)	8(水)	9(木)	10(金)	11(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	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	かきたまうどん	ごはん	ごはん
昼食	副食	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 ヨーグルト	チンゲン菜スープ 煮込みハンバーグ もやしカレーサラダ	五目スープ たら巻揚げ きんぴらごぼう	鮭生姜焼き ほうれん草あえ	豆腐みそ汁 (人参・ねぎ) 鶏肉の酢醤油煮 白菜磯あえ トマト	小松菜みそ汁 (しめじ・にんじん) 豆腐カレー ミートソース煮 キャベツみそ煮
午後		人参ケーキ りんご 牛乳	せんべい(以上児) 焼きうどん(未満児) いよかん 牛乳	きなこ蒸しパン バナナ 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
		13(月)★和食の日★	14(火)	15(水)	16(木)	17(金)	18(土)
午前(未満児)		牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	ヨーグルト	牛乳、クラッカー
主食		ごはん	ごはん	誕生会	角食	のりごはん	ごはん
昼食	副食	芋みそ汁 (油揚げ・キャベツ) ホッケ照り焼き 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 きゃべつとワカメのナムル風 いちご ヨーグルト	コーンスープ チーズエッグ 小松菜ソテー	白菜スープ 鶏肉のゴマソースあえ お浸し	豆腐すまし汁 鶏ささみの変わり焼き 人参とツナのサラダ
午後		バタークッキー 清見オレンジ 牛乳	ヨーグルトフルーツ クッキー 牛乳	カステラ りんご オレンジジュース (以上児) お茶(未満児)	フライド人参 いよかん 牛乳	バター醤油ポテト トマト 牛乳	りんごゼリー ビスケット 牛乳
		20(月)	21(火)	22(水)	23(木)	24(金)	25(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、チーズ
主食		ごはん		ごはん	角食	お別れ会	ごはん
昼食	副食	高野豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) ポークピカタ じゃこ和え	春分の日	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) だし巻き卵 大根マーボー ヨーグルト	チキンスープ カレーチーズ ハンバーグ 小松菜ベーコンサラダ	赤飯 豆腐すまし汁 鶏のから揚げ 春雨のあえ物 カルピスゼリー 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		スイートポテト りんご 牛乳		りんごマフィン 清見オレンジ 牛乳	ココアゼリー トマト 牛乳	ロールケーキ いちご 牛乳	せんべい いよかん 牛乳
		27(月)	28(火)	29(水)	30(木)	31(金)	
午前(未満児)		牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	
主食		ごまごはん	ごはん	ごはん	あんかけうどん	ごはん	
昼食	副食	白菜みそ汁 (しめじ・玉ねぎ) ぎせい豆腐 ひじき煮つけ	芋みそ汁 (えのき・人参) たらふくニエル ゴマヨネーズあえ トマト	わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) 干草焼き ほうれん草ソテー	ホッケみそ焼き おからの炒り煮	油揚げみそ汁 (白菜・しめじ) マーボー豆腐 芋ツナ煮	
午後		ほうれん草ケーキ 清見オレンジ 牛乳	オレンジムース ビスケット 牛乳	チーズクッキー りんご 牛乳	パイ菓子 バナナ 牛乳	バームクーヘン トマト 牛乳	

子どもに伝えたい食事マナー

みんなで楽しく食事をするために、正しい姿勢で食卓に座ることは基本的なマナーですが、正しい姿勢は消化の面からも大切なことです。食卓の食べ物を見てしっかりとよく噛んで飲み込み、胃(お腹)を圧迫することなくスムーズに消化するためには姿勢を整える必要があります。

【正しい姿勢】



- ① テーブルに向かってまっすぐ座る
- ② 胸とへそ間にテーブルが来るようにする
- ③ イスに深く腰掛ける
- ④ テーブルとの間は、こぶしひとつ分あける
- ⑤ 足の裏が床についている

【悪い姿勢】



ひじをついて食べる



テーブルにもたれかかる



横を向いている

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	470kcal	19.8g	18.4g	1.8g
3歳以上児	557kcal	22.9g	20.4g	2.3g