

		1(火)	2(水)	3(木)	4(金)	5(土)	
午前(未満児)		牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、ビスケット	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	
主食		五目うどん	ごはん	カレーライス	角食	ごはん	
昼食	副食	 コーンチキンバーグ ひじき煮つけ	大根みそ汁 (油揚げ・人参) 大豆ミートソース煮 ごぼうサラダ	鮭生姜焼き ほうれん草あえ お茶	豆腐スープ (わかめ・人参) スペイン風オムレツ 小松菜ソテー ヨーグルト	わかめみそ汁 (キャベツ・人参) 鶏ささみの変わり焼き 大根きんぴら	
午後		りんごマフィン 清見オレンジ 牛乳	フライドポテト りんご 牛乳	桜もち(以上児) ひなあられ(未満児) いちご 牛乳	こなごおにぎり いよかん 牛乳	りんご せんべい 牛乳	
		7(月)	8(火)	9(水)★和食の日★	10(木)	11(金)	12(土)
午前(未満児)		牛乳、クッキー	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、ビスケット
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	豆腐みそ汁 (人参・ねぎ) 鶏肉の酢醤油煮 お浸し トマト	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 鮭の竜田揚げ きんぴらごぼう	ホッケみそ焼き 大豆と根菜のこつてり煮	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 チャプチェ	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		ほうれん草ケーキ りんご 牛乳	さつま芋素揚げ 清見オレンジ 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン りんご 牛乳	ココロ揚げ トマト 牛乳	ラスク バナナ 牛乳	クラッカー りんご 牛乳
		14(月)	15(火)	16(水)	17(木)	18(金)	19(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、アスバラビスケット	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 (小松菜・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 みかんゼリー	クリームシチュー チーズエッグ ゴマドレッシングあえ	チキンスープ レバーゴマソースあえ ひじき和風サラダ	豆腐すまし汁 鶏肉マーマレード煮 人参とツナのサラダ
午後		ミルクココアクッキー 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 ぶどうジュース (以上児) お茶(未満児)	せんべい(以上児) 焼きうどん(未満児) いよかん 牛乳	バター醤油ポテト トマト 牛乳	ビスケット いよかん 牛乳
		21(月)	22(火)	23(水)	24(木)	25(金)	26(土)
午前(未満児)		牛乳、チーズ	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	ごはん	お別れ会	あんかけうどん	ごはん
昼食	副食	春分の日	高野豆腐みそ汁 (キャベツ・人参) ポークピカタ じゃこ和え トマト	芋みそ汁 (玉ねぎ・人参) だし巻き卵 おからの炒り煮 ヨーグルト	赤飯 豆腐すまし汁 鶏の唐揚げ 春雨のあえ物 トマト カルビスゼリー	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		スイートポテト りんご 牛乳	バームクーヘン 清見オレンジ 牛乳	ロールケーキ バナナ 牛乳	チーズボール りんご 牛乳	クラッカー りんごゼリー 牛乳	
		28(月)	29(火)	30(水)	31(木)	<div style="border: 1px solid orange; border-radius: 15px; padding: 10px;"> <p>★今月は3月9日の昼食が「和食の日」です。「一汁三菜(汁物・主食・主菜・副菜)」を基本とし、旬の食材・だしのうまみを大切にしたバランスの良い食事です。</p> </div>	
午前(未満児)	牛乳、クッキー	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー			
主食	こまごはん	角食	ごはん	ごはん			
昼食	副食	油揚げみそ汁 (白菜・しめじ) マーボー豆腐 芋ツナ煮	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	わかめみそ汁 (玉ねぎ・人参) 千草焼き ほうれん草ソテー	芋みそ汁 (えのき・人参) ホッケの生姜焼き ゴママヨネーズあえ トマト		
午後	パイ菓子 清見オレンジ 牛乳	ココアゼリー トマト 牛乳	チーズクッキー りんご 牛乳	オレンジジュース ビスケット 牛乳			

3月3日はひなまつりです

五節供のうち「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「桃の節供」とも呼ばれています。ひなまつりは平安時代の貴族のひな遊びや江戸時代の庶民の人形遊びが上巳の節供と結びついて行事となったものです。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厄災をはらうようにもなり、今でも「流し雛」が各地で行われています。

★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	472kcal	20.0g	18.5g	1.8g
3歳以上児	559kcal	23.2g	20.4g	2.3g



生活リズムを整えましょう



<①時間を決める>

食事のリズムが整っていないと、適切な時間にお腹が空きません。3食+おやつの時間をきちんと決めるようにしましょう。

<②体を動かす遊びをする>

体を動かさなければお腹が空きません。お腹が空かなければ、当然食べる意欲がわきませんので、できるだけ体を動かす遊びをお勧めします。

