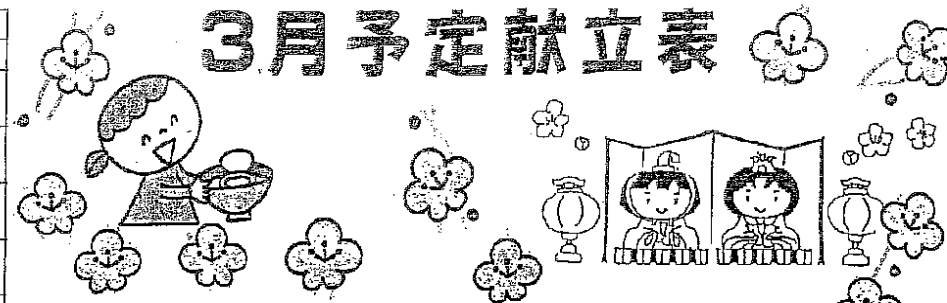


日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	木	わかめご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク ベイクドポテト			
2	金	おひな様寿司 魚フライ 菜の花和え 貝汁 フルーツ	ミルク ひなあられ フルーツ			
3	土	ミックスサンド ミルク フルーツ				
5	月	あわご飯 大根のそぼろあん お返し みそ汁 フルーツ	ミルク ポテトフライ			
6	火	あわご飯 千草焼き ひじき炒め煮 みそ汁 フルーツ	ミルク 大学芋			
7	水	<b>弁当会</b>	ミルク ヒラヤチー			
8	木	あわご飯 デリシヤス鶏 みそ汁 春キャベツ炒め フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
9	金	あわご飯 焼き肉 ウカライリチー みそ汁 フルーツ	ミルク マフィン			
10	土	中華丼 ミルク フルーツ				
12	月	あわご飯 肉じゃが ミモザサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら			
13	火	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え 漬し汁 フルーツ	ミルク ホットケーキ			
14	水	スパゲティナポリタン 温サラダ スープ フルーツ	ミルク 焼き芋			
15	木	ライス ハムのトルティヤ タコさんウインナー スタンドサラダ ごぼうスープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
16	金	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク 紅芋のフラワー揚げ			
17	土	パン クラムチャウダー ミルク フルーツ				
19	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ジャムサンド			
20	火	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり			
22	木	あわご飯 ひじき入り卵豆腐 切干大根の煮付け みそ汁 フルーツ	ミルク きなこ団子			
23	金	あわご飯 猫むじも 人参シリシリー スヌイ フルーツ	ミルク ピザ風トースト			
24	土	<b>卒園式</b>				
26	月	菜の花カレー ビーチヨーグルト おぼろ汁	ミルク ドーナツ			
27	火	パン ツナグラタン ごぼうサラダ 野菜スープ フルーツ	麦茶 納豆みそにぎり			
28	水	あわご飯 ねからコロッセ レバーサラダ みそ汁 フルーツ	ミルク ウインナー セロリーぱりぱり			
29	木	あわご飯 豆腐の野菜あんかけ 酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ			
30	金	あわご飯 鶏の黄身焼き みそ汁 春野菜チャンプルー フルーツ	野菜ジュース バナナケーキ			
31	土	鶏カレー ミルク フルーツ				

# 3月予定献立表



## 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。



## お別れ給食

献立を通して季節に見合った話しをしてきましたけど、いかがでしたでしょうか。栄養素は、お互い助け合って私たちの健康な身体を作り守っているのです。ひとつの食品で全ての栄養素をふくんでいる物はありません。

## 一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたちも後半には自信をつけ、いろいろとできたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

それでいろいろな食品を偏ることなく食べることが大切なのです。そして塩分、糖分、油をとりすぎない様にまた、いろいろな食品に挑戦し食生活を楽しんで下さい。

