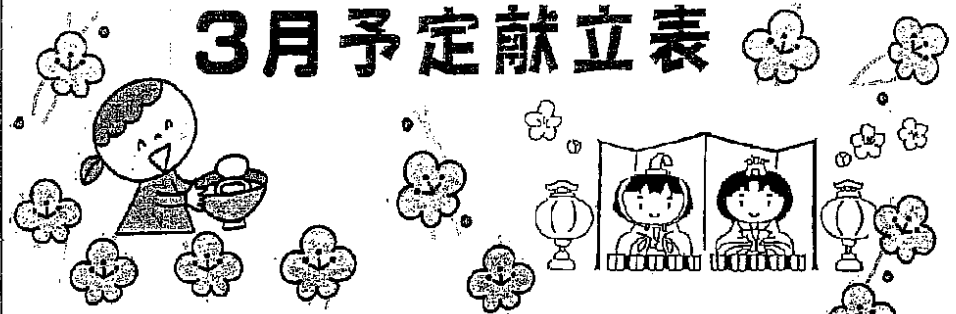


日	曜日	昼食	3時のおやつ	材 料 名		
				熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの
1	金	おひなさま寿司 魚フライ 菜の花和え 貝汁 フルーツ	ミルク ひなあられ フルーツ			
2	土	鶏照り焼きサンド ミルク フルーツ				
4	月	わかめご飯 魚のオレンジソースかけ 豆腐チャンプルー みそ汁 フルーツ	ミルク もずく天ぷら			
6	火	あわご飯 昆布イリチー 南瓜のじゃこがらめ みそ汁 フルーツ	ミルク チーズスティックパイ			
6	水	あわご飯 レバーにら炒め チーズ餃子 中華スープ フルーツ	ミルク 焼き芋			
7	木	あわご飯 猪むどち 人参シリシリー スイー フルーツ	ミルク オートミールクッキー			
8	金	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 みそにぎり			
9	土	アーチバー入り固ジューシー 揚し豆腐 ミルク フルーツ				
11	月	納豆ご飯 鶏のチーズフライ サラダ みそ汁 フルーツ	野菜ジュース ラスク			
12	火	ご飯 おから餃子 南蛮サラダ スープ フルーツ	ミロミルク ペイコポテト			
13	水	弁当会		ミルク ヨーグルトパイ		
14	木	ライス ブロッコリー 唐揚げ タコさんウインナー ポテトサラダ 南瓜スープ フルーツ	ミルク パースデーケーキ			
16	金	沖縄そば 長命草の白和え フルーツ	ミルク ジューシーおにぎり			
16	土	鶏カレー ミルク フルーツ				
18	月	スパゲティナポリタン 温サラダ スープ フルーツ	ミルク クジムチ			
19	火	麦ご飯 魚のピカタ マーボ白菜 スープ フルーツ	ミルク ぎつたま芋の蒸しパン			
20	水	あわご飯 沖縄風煮付け ごま和え みそ汁 フルーツ	ミルク ビスケット オレンジゼリー			
22	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 人参入りカップケーキ			
23	土	卒園式				
25	月	菜の花カレー ピーチヨーグルト おぼろ汁	ミルク 菓子パン			
26	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			
27	水	ドライカレードリア風 わかさぎの南蛮漬け 白菜のスープ フルーツ	ミルク アガラサー			
28	木	あわご飯 テンゲンの中華炒め かき玉汁 ウインナーのケチャップ炒め フルーツ	ミルク ローストオープンサンド			
29	金	あわご飯 豚の黄身焼き みそ汁 春野菜チャンプルー フルーツ	ミルク バナナケーキ			
30	土	ツナエッグサンド 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。黄色の花が可愛らしいナノハナ、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。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。

## 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。

