

早いもので今年度も残り1か月となりました。

寒さも和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。

1年間で心身共に成長した子どもたち。毎日の食事の中でも食べられるものが増えたり、食具を使えるようになったりたくさんの成長を感じるのではないのでしょうか。

進級に向けて、おうちでも食生活や食習慣を見直してみましよう。

お別れ会バイキング

3月6日はすみれ組さんのおうちの方をお招きしてお別れ会バイキングを行います。

各クラスの出し物やおうちの方たちの出し物と盛りだくさんの会です。

たくさんのごちそうを用意しますのでお楽しみに！
いつまでも保育園の味を忘れないでいてほしいと思います。

花粉症に効果的な食べ物

春の訪れとともに花粉の季節になりました。野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜茶、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事にこれらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。



今月のおにぎりの日は11日(水)です。

仕入れ状況により、献立内容が変更となる場合があります。

ご了承ください。

日	曜	献立名	おやつ	kcal
2	月	お誕生会☆お箸だけ持たせてください	お楽しみ	477
3	火	キャベツ・イモ・セージ・野菜炒め・粉ふき芋 すまし汁(厚揚げ、大根)・みかん	ジャムサンド スキムミルク	447
4	水	おでん・醤油豚汁・ミニトマト みそ汁(わかめ、長葱)・キウイ	小豆すいとん	314
5	木	さんまのかば焼き・シロネ・サタ・ブロッコリー すまし汁(もやし、ほうれん草)・デコポン	ピュアヨーグルト お茶	423
6	金	お別れバイキング		
7	土	手作り弁当・すまし汁(わかめ、卵)・バナナ	ヨーグルト風クレープ	
9	月	ポークカレー・ブロッコリー・トマト スープ(ピーマン、えのき)・グレープフルーツ	クワックサンド スキムミルク	568
10	火	ミートローフ・洋風切り干し大根・胡瓜漬け すまし汁(椎茸、筍)・パイ	炒飯 お茶	565
11	水	おにぎりの日△豆の天ぷら・卵の花の煮物 大根ゆかり和え・みそ汁(豆腐、長葱)いちご	ココアプリン ビスケット	487
12	木	魚の照り焼き・七目納豆・キャベツ すまし汁(卵豆腐、ニラ)・バナナ	洋風雑炊	409
13	金	きのこ豆腐・五目乾物きんぴら・ミニトマト みそ汁(じゃが芋、わかめ)・オレンジ	ヨーグルトデザート お茶	393
14	土	手作り弁当・スープ(ごま、わかめ)・パイ	アップルパイ	
16	月	クワック揚げ・ひじきの煮物・ほうれん草 スープ(ベーコン、白菜)・グレープフルーツ	ポテトロールサンド スキムミルク	476
17	火	白菜と肉団子の旨煮・ごぼうサラダ・トマト すまし汁(まいたけ、ニラ)・キウイ	ごま入り甘辛団子 お茶	476
18	水	ちくわの2色揚げ・五目煮(豚入り)・粉ふき芋 みそ汁(なめこ、長葱)・デコポン	キャロットゼリー	451
19	木	鶏肉和風汁・胡瓜のコロコロサラダ・ミニトマト すまし汁(玉葱、しめじ)・パイ	くるみゆべし お茶	548
20	金	春分の日でお休み		
21	土	卒園式		
23	月	さばの竜田揚げ・すき昆布の煮物・白菜のお浸し みそ汁(大根、椎茸)・オレンジ	ミルクサンド スキムミルク	491
24	火	麻婆豆腐・大根サラダ・ブロッコリー すまし汁(もやし、まいたけ)・バナナ	黒砂糖ケーキ お茶	461
25	水	ひじきとコーンの天ぷら・じゃが芋汁・キャベツ スープ(ピーマン、マッシュ)・パイ	チキンライス お茶	508
26	木	五目煮付け・酢の物(卵入り)・トマト みそ汁(玉葱、油揚げ)・グレープフルーツ	さつま芋クッキー お茶	445
27	金	鮭のコーンフリッター・胡瓜とわかめの酢の物・もやし すまし汁(はんぺん、椎茸)・いちご	月見うどん	476
28	土	手作り弁当・すまし汁(板ふ、わかめ)・りんご	おせんべい ヨーグルト	
30	月	鱈フライタルタルソース・マゼンササラダ・ミニトマト みそ汁(豆腐、長葱)・デコポン	フルーツサンド スキムミルク	539
31	火	鶏の唐揚げ・中華サラダ・大根ゆかり すまし汁(卵豆腐、万能葱)・パイ	ポテトもち お茶	590