



月		火		水		木		金		土	
4 かしのぼろ揚げ・納豆汁 味噌汁・果物 授乳 せんべい		5 ツクリ厚焼きのぼろ・ごま和え おべんおのすーつ・果物 授乳 ビスケット		6 魚のホムレン・魚を田楽 漬汁・果物 授乳 ウエハース		7 お別れ遠足 (手作)お弁当 授乳 お菓子		8 鶏のさし揚げ・スーパヤクダ 赤味噌汁・果物 授乳 バナナ		9 ハロウィン・シーザーサラダ 果物 授乳 お菓子	
10 魚の照焼・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 ワッパ		11 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		12 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		13 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		14 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		15 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ	
16 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		17 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		18 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		19 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		20 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		21 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ	
22 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		23 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		24 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		25 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		26 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		27 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ	
28 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		29 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		30 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		31 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		32 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ		33 かき揚げ・お浸し・かき揚げ汁 味噌汁・果物 授乳 バナナ	

《 献立表について 》

- ◎上段：昼食おかず
- ※0歳児の赤ちゃんには、その日の材料を使って離乳食を作ります。
- ※3歳未満児の主食は、基本的に『麦ご飯』です。
- ◎下段：
 - 【左】午前おやつ(3歳未満児)
 - 【右】午後おやつ(全園児)

《 注意事項 》

- ◎土曜日以外は基本的に手作りおやつです。
- ◎めん類の時は、ご飯は少なめで結構です。
- ◎献立は、材料調達の都合等で変更する場合があります。
- ◎延長保育時、18:00以降には、牛乳・お菓子のおやつが出ます。

食事を身につけよう!!

食事は人に迷惑かけず
みんな楽しく食事を
するためのこと!!

息も少し和らぎ 暗かき春はもうすぐです。
そして今年度も残りわずかとなりました。
特に4月から一年になる 未組さん 基本的なことを
覚えて 果敢とできる様に...と 願っています。

癖を正す

良い姿勢のよき 舌の口の間に
こぼれつかう開け椅子にきり
腰かけて背筋をまっすぐ伸ばした状態です。

いただきます

食事を楽しく

ごちそうさまでした

鉄血予防!! 旬のあじ

あじは血液成分の一つである鉄分も赤血球の生成に
働くビタミンB12を豊富に含んでいます。
体の酸欠状態である貧血は 肩こりや腰痛や集中力
の低下 食欲不振を招いたり 脳の成長に影響した
ります。あじが 美味しい時期です!!
献立に取り入れては いかがでしょうか。

新鮮なあじの 旬は... 味が硬く閉じているもの
避け 傷みやすいので その日のうちに 食べましょう!!

あじの味噌汁 (貝特有の苦味... エノケをきり
いれましょう)

＜材料＞あじ
味噌
だし(お好み)

＜作り方＞
①あじは 2センチほどに切って 塩を
おろす
②もう一度のを洗う
③鍋にお湯を沸かし あじを入れ 口が
開いたら 味噌を入れ 出汁がけ!!