


| 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土   |
|--|--|--|--|--|---|
| 6<br>おねうどん・ひじきの五目煮<br>果物<br>牛乳<br>コーンスープ<br>牛乳<br>スイートポテト  | 7<br>魚の竜田揚げ・納豆サラダ<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>バナナ<br>牛乳<br>ヨーグルトケーキ       | 8<br>ツナ入り厚焼き卵・ごま和え<br>カベツのスープ・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>りんご白玉  | 9<br>焼魚・きんぴらごぼう<br>だんご汁・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>もちもちパン           | 10<br>エビシュウマイ・南瓜の茶巾しぼり<br>貝汁・果物<br>牛乳<br>ビスケット<br>お茶<br>五目寿司 | 11<br>煮魚・ホトケサユ<br>かき揚げ汁・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>お菓子 |
| 13<br>豆腐入り松風焼き・ブロッコリー<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>かかし<br>牛乳<br>中華まん | 14<br>魚の時造り・ごま和え<br>りんご汁・果物<br>牛乳<br>せんべい<br>牛乳<br>ヨーグルトワッキー     | 15<br>筑前煮・煮豆<br>清汁・果物<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>バナナコーンスープ        | 16<br>サンドイッチ・唐揚げ・ポテト<br>スープ・果物(お別れ会)<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>バナナケーキ | 17<br>揚げ魚おきり・大根のきんぴら<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>お茶<br>ほろもち   | 18<br>かき揚げ・ごまだしサラダ<br>果物<br>牛乳<br>コーンスープ<br>牛乳<br>お菓子 |
| 20<br>春分の日   | 21<br>白身魚洋風焼き・ブロッコリー<br>かかめと卵のスープ・果物<br>牛乳<br>バナナ<br>お茶<br>三色ごはん | 22<br>スズクシオムレツ・ほうれん草ソテー<br>味噌汁・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>りんご白玉 | 23<br>五色きんぴら・うずら豆腐<br>清汁・果物<br>牛乳<br>かりんとう<br>牛乳<br>きな粉うどん         | 24<br>チキンカツ・ズケダサラダ<br>コーンスープ・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>お茶<br>お赤飯   | 25<br>卒園式   |
| 27<br>ポロロ・ツナサラダ・果物<br>牛乳<br>ウエハース<br>牛乳<br>揚げパン            | 28<br>ミートスパゲティ・コーンスープ<br>インリクスープ・果物<br>牛乳<br>せんべい<br>お茶<br>中華ちまき | 29<br>酢豚・中華胡瓜<br>春雨スープ・果物<br>牛乳<br>ワッキー<br>牛乳<br>そでの包み揚げ       | 30<br>白身魚フライ・クリームサラダ<br>ポロロスープ・果物<br>牛乳<br>ビスケット<br>牛乳<br>ロールケーキ   | 31<br>肉じゃが・味噌和え<br>清汁・果物<br>牛乳<br>かかし<br>牛乳<br>りんご白玉         |   |

《 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。

## 《 食事のマナーを身に着けて楽しく食事をしましょう 》

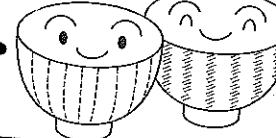


**姿勢を正そう**

良い姿勢とは、テーブルと体の間をこぶし〜おくらひ開け、椅子にきちんと腰かけて、背筋をまっすぐ伸ばした状態です。

**食事マナーの基本**

食事マナーを身につけた理由は自分自身が食事をスムーズにすすめるため、他人に不快な思いをさせないための両方あります。特に4月から1年生になるまぐ組さんは基本的なことを覚えて実践できるようにしていきましょう。



**感謝の気持ちを忘れずにしよう**

食事を作ってくれた人へ、命あるものをいただいていることを忘れずにしよう。

### かべつ

3月〜5月か旬で、高麗かべつは9月です。かべつにはビタミンCという栄養素が含まれていて胃腸の働きを良くします。またビタミンCも多く含まれています。

おすすめ  
レシピ

コーンスープ  
サラダ

・材料(4分)

かべつ 1/3  
人参 1/2本  
コーン 小1  
酢 大さじ2  
砂糖 塩こしょう  
コンソメ 大さじ4

(作り方)

- かべつ、人参は千切にし、ボールに入れ酢、砂糖、塩こしょうを3:1の割合で混ぜて約10分置く。
- しぼりとこきたら水気を絞る。
- 食べる直前にコンソメとコンソメをのせる。