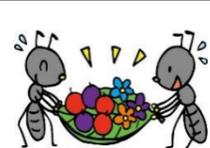


| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---|--|---|--|---|---|--|
| 2 | 3 | 4 | 5 啓蟄 (けいちつ) | 6 | 7 | 1/8 |
| <p>【いちごはビタミンCと繊維がたっぷり!】 いちごは、なんといってもビタミンCが多い果物。甘くて手軽に食べれるので、子ども達にも大人気ですね。いちごは主に生食で利用されるので、ビタミンCの損失が少ないことも魅力です。また、血管、皮膚、粘膜を丈夫にして、免疫力を高めるのにも役立ちます。さらに食物繊維が豊富なので便秘がちなどきにも大いに食べたいですね。</p> | <p>ひなまつり 誕生会</p>  | <p>体操教室</p> | <p>交通安全指導</p>  | <p>集金日</p> | <p>お別れ会</p>  | |
| | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>コーンスナック、ほうじ茶</p> | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> |
| | <p>ちらし寿司、鶏のから揚げ あさりの吸い物 果物、フルーチェ</p> | <p>ご飯、焼き魚 切干大根の煮物 みそ汁</p> | <p>豚丼 スパゲッティサラダ みそ汁、果物</p> | <p>カレーうどん コールスローサラダ</p> | <p>お楽しみランチ</p> | <p>お弁当の日</p> |
| <p>以上児 ⇒ 桜餅、牛乳 未満児 ⇒ ひなケーキ、牛乳</p> | <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児 ⇒ せんべい、牛乳</p> | <p>ジャムサンド、牛乳</p> | <p>おにぎり、牛乳</p> | | <p>せんべい、牛乳</p> | |
| 9 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| <p>【腸を整えて免疫力アップ】 乳幼児は、腸管自体がまだ未熟で腹筋も弱く、便秘になりやすいようです。お菓子やファストフードなど、子どもが好む食品ばかりをとると、便秘を誘発するうえ、長期化すると改善が難しくなります。食物繊維は便のかさを増やして、排便しやすくする効果があり、腸内環境を整えることで免疫力もアップします。食物繊維の豊富な野菜や果物などを積極的に食べるようにしましょう。</p> | <p>防災訓練</p>  | <p>体操教室</p> |  | <p>身体測定</p> | <p>防犯訓練</p> |  |
| | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>コーンスナック、ほうじ茶</p> | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> |
| | <p>おにぎり 豚汁</p> | <p>ご飯、かじきの竜田揚げ 金平ごぼう みそ汁</p> | <p>うどん 鶏天 果物</p> | <p>ご飯、肉じゃが 小松菜のおかか和え みそ汁</p> | <p>ロールパン クリームシチュー ひじきのサラダ、果物</p> | <p>お弁当の日</p> |
| <p>避難リュックのお菓子、牛乳</p> | <p>蒸しパン、牛乳</p> | <p>おにぎり、牛乳</p> | <p>クレープ、牛乳</p> | <p>フルーツボンチ、牛乳</p> | <p>せんべい、牛乳</p> | |
| 16 | 17 | 18 | 19 | 20 春分の日 春分 (しゅんぶん) | 21 | 22 |
| <p>【鉄分について】 鉄分は全身に酸素を運ぶ赤血球中のヘモグロビンを構成しています。不足すると貧血の原因になり、疲労感、食欲不振等の症状を引き起こすので、成長期の子どものには欠かせない栄養素です。鉄分はレバーや豚肉、カツオ、浅利、蛸、納豆、ひじき、小松菜等に多く含まれます。また、鉄分とビタミンCを組み合わせると吸収が良くなるので、緑黄色野菜や果物と合わせて食べると効果的です。</p> | | <p>体操教室</p>  | |  | | |
| | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>ポテトスナック、ほうじ茶</p> | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> | |
| | <p>ご飯 鶏肉のオレンジ焼き 豆乳スープ、果物</p> | <p>肉うどん もやし中華和え</p> | <p>ご飯、納豆 煮魚、小松菜の和え物 みそ汁、果物</p> | <p>カレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> | <p>お弁当の日</p> | |
| <p>アメリカンドック、牛乳</p> | <p>おにぎり、牛乳</p> | <p>白玉きな粉、牛乳 0.1歳児⇒せんべい、牛乳</p> | <p>ジャムサンド、牛乳</p> | <p>せんべい、牛乳</p> | | |
| 23 | 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 |
| <p>【完食できるひと工夫】 子どもが完食するには、規則正しい生活と、たくさん遊んでおなかを空かせて食事をとることが基本です。そして食べられる量を盛りつけて完食できたことをほめ、一緒に喜ぶ事で子どもの自信にもつながります。また食べてみようという気持ちが高まるのです。食事が少ないと心配に思うこともありますが、大丈夫！子どもを信じて長い目で付き合い「食べたい!」という意欲を大事にしていきたいですね。</p> |  | <p>午前保育(12時降園)</p> | <p>卒園・満了式</p>  | |  | |
| | <p>塩せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ビスケット、ほうじ茶</p> | <p>うどん ミートボール</p> | <p>ウエハース、ほうじ茶</p> | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | <p>ヨーグルト、ほうじ茶</p> |
| | <p>ご飯、サバの味噌煮 キャベツの和え物 澄まし汁、果物</p> | <p>わかめご飯 鮭フライ みそ汁</p> | <p>蒸しパン、牛乳</p> | <p>豚丼 ポテトサラダ みそ汁、果物</p> | <p>お弁当の日</p> | |
| <p>クレープ、牛乳</p> | <p>ジャムサンド、牛乳</p> | | <p>ジャムサンド、牛乳</p> | <p>せんべい、牛乳</p> | | |
| 30 | 31 | <p>「助け合って作用するビタミン」</p> <p>ビタミンは、糖質、脂質、たんぱく質の代謝をスムーズに行う為に必要な栄養素です。大きく分けて脂溶性と水溶性があり、13種類が確認されています。人の体内では、必要量のビタミンを合成できないので、食品から摂取する必要があります。ビタミン同士はお互い助け合いながら作用するので、食事を抜いたり、偏食したり、インスタント食品ばかり食べていたりすると、不足しがち。蒸し野菜や焼き野菜、和え物、具沢山スープなど、緑黄色野菜をしっかり組み入れた副菜を毎食欠かさず食べてビタミンを十分に補給し効果を持続させることが大切です。</p> <p>「マグネシウムでキレない子どもに」</p> <p>骨の主成分となるカルシウムを陰で支えているのは、マグネシウムということをご存じですか？ カルシウムは、マグネシウムとペアになることで骨の形成を助けることができます。マグネシウムにはイライラする気持ちを静め、神経の興奮を抑える作用もあります。通常不足しがちなミネラルなので、マグネシウムを多く含む玄米やナッツ類、わかめやのりを意識して献立に入れましょう。</p>  | | | | |
| <p>【おいしい&抵抗力もアップ!】 冬から春先にかけてが旬のブロッコリーは、癖がないことから、子どもに人気の緑黄色野菜の1つです。ビタミンC、E、β-カロテン、鉄分、食物繊維を豊富に含み、たんぱく質と組み合わせれば、抵抗力アップにもつながります。選ぶ時には中央がこんもりしていて緑色が濃い色、蕾が小さく締まっているものを、甘くて軟らかい印です。ゆで時間は短く、水にさらすと香りが低下するのでざるにあげてさします。</p> |  | | | | | |
| | <p>せんべい、ほうじ茶</p> | | | | | |
| | <p>カレーライス 春雨サラダ フルーチェ</p> | | | | | |
| <p>ジャムサンド、牛乳</p> | | | | | | |

| 1日あたりの栄養量 | |
|---------------|---------------|
| 三才未満児 | 三才以上児 |
| エネルギー 441kcal | エネルギー 540kcal |
| たんぱく質 15.6g | たんぱく質 20.1g |
| 脂質 13.1g | 脂質 16.2g |
| カルシウム 181mg | カルシウム 196mg |

※ 牛乳、卵などのアレルギーで除去が必要な場合は、食品の除去又は、代替食品となります。
※ 行事や仕入れの都合により献立が変更になることがありますので予めご了承下さい。