

月	火	水	木	金	土
				1 ささみフライ・ポイル野菜・もやしの酢の物・味噌汁・バナナ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕牛乳・桜餅	2 牛丼・漬け物・ポテトサラダ・イチゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ミルクパン
4 親子汁・焼き魚・ひじきの煮物・ポンカン 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・レーズン蒸しパン	5 豆腐ハンバーグ・ポイル野菜・わかめと大根の酢の物・味噌汁・バナナ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕牛乳・ぎょうざピザ	6 ポーくビーンズ・レンコンサラダ・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕焼きうどん	7 お楽しみ会 〔9時〕牛乳・ウエハース 〔3時〕牛乳・きな粉団子	8 からあげ・ポイル野菜・ブロッコリーサラダ・もずくスープ・イチゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕トライフル	9 納豆汁・五目煮・三色和え・ポンカン 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・メロンパン
11 けんちん汁・切り干し大根の煮物・ツナサラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕カルピスゼリー・イチゴ	12 誕生会 グラタン・パン・ブロッコリーのおかか和え・パンプキンスープ・イチゴ 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・ビスコ 〔3時〕ブラウニー	13 魚のみぞれ煮・ハリハリサラダ・澄まし汁・リンゴ 〔9時〕牛乳・ビスケット 〔3時〕牛乳・手作りパン	14 ブルコギ・ちくわの酢の物・味噌汁・ポンカン 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・スイートパンペンギン	15 トンカツ・ポイルキャベツ・小松菜とベーコンの炒め物・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・お米パン	16 カレーライス・福神漬け・ポパイサラダ・イチゴ 〔9時〕牛乳・クッキー 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・ハムマヨネーズパン
18 シチュー・鮭のチーズ焼き・海藻サラダ・リンゴ 〔9時〕牛乳・ぼたぼた焼き 〔3時〕牛乳・クッキー	19 豚肉の味噌焼き・ホーレン草のゴマしらす和え・澄まし汁・ポンカン 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・あられ 〔3時〕クリームスパゲティ	20 魚の天ぷら・ポイルブロッコリー・わかめの酢の物・味噌汁・イチゴ 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕牛乳・フレンチトースト	21 春分の日 	22 韓国風煮・カニカマサラダ・澄まし汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕カルピスパンチ	23 中華丼・漬け物・春キャベツの和え物・ポンカン 〔9時〕牛乳・せんべい 〔3時〕自家製飲むヨーグルト・チョコパン
25 ハッシュドビーフ・福神漬け・和風サラダ・バナナ 〔9時〕牛乳・ビスコ 〔3時〕牛乳・シリアルおこし	26 鶏肉の照り焼き・もやしと切り干し大根のナムル・澄まし汁・ポンカン 〔9時〕自家製飲むヨーグルト・せんべい 〔3時〕チャンポン	27 肉じゃが・小松菜のゴマ和え・きのこスープ・リンゴ 〔9時〕牛乳・あられ 〔3時〕牛乳・サーターアングラー	28 豚肉と新たまねぎの炒め物・コールスローサラダ・澄まし汁・イチゴ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・ホットドッグ	29 かき揚げ・ポイル野菜・きゅうりの酢の物・味噌汁・バナナ 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・しんちょうき餅	30 さつま汁・しらたきのキンピラ・ハムサラダ・ポンカン 〔9時〕牛乳・ポーロ 〔3時〕牛乳・ホットドッグ・おからと豆乳ドーナツ

2月誕生会メニュー

- ・キーマカレー
- ・スパゲティーサラダ
- ・冬野菜スープ
- ・イチゴ



(おやつ)
・マドレーヌ

丈夫な体をつくる食べ物

病気から子どもの体を守るために、食生活で免疫力を高めましょう。朝は、味噌汁や納豆などの発酵食品を含むメニューで酵素を摂りましょう。毎日の食事には、卵、魚、肉、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をバランスよく選びましょう。また、野菜や果物からビタミンの摂取を忘れずに。冬の時期は、1日に1個、みかんを食べることで手軽にビタミンCを摂ることができます。

今月の郷土料理

3/29(金)のおやつは大分県の「しんちょうき餅」です。

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、目で楽しむのももちろん、「春」の味として味わってみましょう。