

にち曜日	乳児組 午前おやつ 主食	献立名	材 料 お よ び 体 内 で の 働 き			おやつ	栄養価幼児(乳児) エネルギー 蛋白質 脂質 塩分	行 事 および 連絡事項
			血や肉に なるもの	熱や力に なるもの	体の調子を 整えるもの			
1金	牛乳かし ごはん	♡きゃべつメンチかつ パリパリサラダ すましじる☆	ふたひきにく しらす とうふ たまご あ ぶらあげ	あぶら ごま	きゃべつ たまねぎ だいこん にんじん きゅうり わかめ えのきだけ	♪さくらもち カルピス	447(500) 19.5(19.4) 21.8(13.1) 1.1(1.8)	1日 ひな祭り集会
2土	牛乳かし めん	ビーフンいため とうふのみそじる	ふたにく とうふ	あぶら ビーフン	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ わかめ	ドーナツ せんべい ぎゅうにゅう	392(519) 16.0(18.3) 12.3(13.8) 1.9(2.0)	
4月	牛乳かし ごはん	♡かわいいのにつけ なつとうのちゅうつかあえ みそじる ☆	かわいい とりひきに く なつとう とうふ	ごまあぶら	ほうれんそう にんじん きゃべつ はくさい わかめ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	332(491) 24.4(25.2) 11.8(13.7) 2.8(2.4)	4日 3~5才 身体測定
5火	豆乳かし 幼児組も主食 付きます	ちらしすし ♡エビフライ♡ポテトサラダ いちご	あぶらあげ ハム たまご えび さけ フレーク	こめ あぶら じゃがいも	ほししいたけ にんじん かんぴょう やきのり きゅうり コーンかん いちご	ロールケーキ ヤクルトミルミル	571(580) 19.4(21.3) 16.8(23.6) 1.2(1.1)	5日 誕生日会 2才身体測定
6水	牛乳かし ごはん	♡カレーシチュー わふうサラダ ヨーグルト	ふたにく ヨーグル スキムミルク	あぶら じゃがいも	たまねぎ にんじん グリンピース だいこん にんじん きゅうり れんこん わかめ	♡やさしいポッキー ぎゅうにゅう	389(546) 17.0(19.7) 15.4(16.6) 1.6(1.5)	6日 1才 身体測定
7木	牛乳かし ごはん	♡ふたにくのはちみつしょうがやき ミモザサラダ はるさめスープ	ふたにく たまご	あぶら はるさめ はちみつ	たまねぎ しょうが にんじん きゃべつ きゅうり こまつな ほししいたけ	バナナ生クリームあえ むぎちゃ	298(522) 12.4(20.7) 18.8(17.1) 1.0(1.6)	7日 0才 身体測定
8金	牛乳かし ごはん	♡にこみハンバーグ きりほしだいこんサラダ オレンジ	ふたひきにく とり ひきに く ツナかん とうふ たまご ス キムミルク	あぶら ごま	たまねぎ きりほしだいこん きゅうり にんじん オレンジ	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	458(566) 20.5(20.0) 23.1(9.7) 1.8(2.6)	8日 お別れ会
9土	牛乳かし めん	スパゲティナポリタン わかめスープ	ふたひきにく	あぶら じゃがいも スパゲティ	たまねぎ にんじん ピーマン グリンピース えのきだけ わかめ	ロールパン せんべい ぎゅうにゅう	365(515) 14.3(19.7) 10.7(12.5) 1.5(2.2)	
11月	牛乳かし ごはん	かじきのたつたあげ ♡だいすのトマトに すましじる☆	かじき ウィンナー ゆでだいす はんぺ ん	あぶら マカロニ	にんじん たまねぎ トマトかん えのきだけ こまつな	マーラーカオ ぎゅうにゅう	445(574) 22.9(23.3) 22.7(22.3) 1.7(1.4)	
12火	牛乳かし ごはん	♡すきやきふう ♡わかめときゅうりのすのもの パナナ	ふたにく やきとうふ	あぶら	しらたき にんじん はくさい ながねぎ しゅんぎく えのきだけ ほししいたけ わかめ きゅうり パナナ	ミルククリームサンド ぎゅうにゅう	452(581) 20.9(22.4) 17.3(17.1) 2.0(1.8)	
13水	牛乳かし 麦ごはん	♡ギョウザ きりほしだいこんのいために オレンジ	ぎょうざ あぶらあげ	あぶら	きりほしだいこん にんじん ほそめこんぶ ほししいたけ いんげん オレンジ	にくみそおにぎり むぎちゃ	334(485) 10.5(13.9) 9.9(12.1) 2.0(1.8)	
14木	牛乳かし ごはん	♡とりのからあげ ♡ちゅうかふうすのもの パナナ	とりにく ハム	あぶら ごまあぶら はるさめ	きゅうり もやし にんじん パナナ	ラーメン(非常食) ぎゅうにゅう	434(566) 19.2(21.1) 16.7(16.6) 3.2(2.3)	
15金	牛乳かし めん	♡やさきそば ひじきのいりに オレンジ	ふたにく あざりみ ずに あぶらあげ	あぶら やさきそば	きゃべつ にんじん もやし パプリカ ひじき しらたき あおのり オレンジ	ワッフル せんべい ぎゅうにゅう	435(553) 15.7(19.7) 18.9(22.8) 1.5(1.8)	15日 卒園式
16土	牛乳かし めん	わかめうどん ブロッコリーサラダ	とりにく	うどん	わかめ にんじん たまねぎ ほししいたけ ブロッコリー コーンかん	カステラ せんべい ぎゅうにゅう	381(494) 14.7(18.8) 12.1(14.7) 2.5(3.5)	
18月	牛乳かし ごはん	さけのいそべあげ(タルタルソース) こんぶのあえもの みそじる☆	さけ たまご かにかまぼこ	あぶら	あおのり らっきょ ほそめこんぶ きゅうり ほうれんそう えのきだけ わかめ	ハンバーグミートソー ス(非常食) ぎゅうにゅう	438(587) 25.5(26.1) 22.5(22.1) 2.3(2.4)	
19火	牛乳かし 麦ごはん	♡はっぽうさい ♡ごぼうのあまからあげ パナナ	とりにく えひな ると ホタテ うすらたま ご	あぶら	はくさい にんじん たけのこのみずにかん たまねぎ もやし ごぼう パナナ	ぼたもち ぎゅうにゅう	386(525) 19.4(21.1) 11.4(13.3) 1.2(1.2)	
21木	牛乳かし 食パン	ごしょくむし シーザーサラダ りんご	とりひきにく たま ご とうふ ハム こな チーズ	あぶら オリーブあぶら	にんじん たまねぎ ほししいたけ ひじき たけのこのみずにかん きゃべつ だいこんり	ひじきおにぎり(非常 食) むぎちゃ	343(471) 15.0(19.3) 13.0(14.6) 1.4(1.3)	
22金	牛乳かし ごはん	♡こやどうふフライ きりこんぶのいために オレンジ	こやどうふ たまご ふたにく	あぶら	パセリ きりこんぶ にんじん いんげん つきこんやく オレンジ	せんべい クッキー ぎゅうにゅう	380(531) 16.8(19.0) 17.4(18.0) 4.5(3.8)	
23土	牛乳かし めん	やきうどん とうふのみそじる	ふたにく とうふ	あぶら うどん	もやし にんじん きゃべつ あおのり たまねぎ かぼちゃ わかめ	マドレーヌ せんべい ぎゅうにゅう	376(515) 15.9(19.0) 10.8(13.0) 2.1(2.2)	
25月	牛乳かし ごはん	さばのソースに ごぼうサラダ みそじる☆	さば あつあげ	ごま	しょうが ごぼう きゅうり にんじん はくさい わかめ	♡キャラメルポテト ぎゅうにゅう	416(552) 18.2(20.2) 23.5(22.1) 2.3(2.1)	
26火	牛乳かし ごはん	♡ミートローフ れんこんのカレーいため パナナ	ふたひきにく とう ふ たまご スキムミル ク	あぶら ごまあぶら ごま	たまねぎ にんじん グリンピース ひじき れんこん いんげん カレーこかん コーンかん バナナ	ハバロアかんてんウ エハース ぎゅうにゅう	392(561) 17.1(19.8) 16.8(18.5) 0.9(0.9)	
27水	牛乳かし ホットパン	♡マカロニグラタン ブロッコリーサラダ オレンジ	とりにく ツナかん スキムミルク	あぶら マカロニ	たまねぎ にんじん マッシュルームかん コーンかん グリンピース ブロッコリー カリ フラワー オレンジ	♡りんごパイ チーズ ぎゅうにゅう	448(561) 21.2(24.1) 16.9(19.5) 2.4(2.7)	
28木	豆乳 果物 ごはん	♡ぶりのにつけ きゅうりのあえもの のっぺいじる☆	ぶり とりささみ	バター さといも ごまあぶら	しょうが にんにく だいこん にんじん ごぼう きゅうり しめじ ながねぎ こまつな	アンビバホットケーキ ぎゅうにゅう	421(553) 23.7(24.2) 18.9(18.2) 1.8(1.5)	
29金	牛乳かし 麦ごはん	♡タレかつチキン ♡マカロニサラダ オレンジ	とりにく ハム たまご	あぶら ごま マカロニ	きゅうり きゃべつ にんじん オレンジ	ジャム&マーガリンサ ンド ぎゅうにゅう	529(641) 22.4(22.7) 26.7(25.6) 1.1(1.0)	
30土	牛乳かし めん	やさきそば さつまいものみそじる	ふたにく とうふ	あぶら さつまいも やさきそば	きゃべつ にんじん もやし あおのり たまねぎ	ハームクーヘン せん べい ぎゅうにゅう	399(478) 15.9(18.0) 12.2(13.9) 2.1(2.3)	

◇ひなあられのおはなし◇


野外で神様を祭るときの、保存食として作られたのが始まりといわれています。春夏秋冬を表す『桃色・緑・黄・白の4色』が元々の色だったそうです。

◇白酒のおはなし◇

ひなまつりの歌にもある白酒ですが、アルコール度7%のお酒です。日本酒を作る時、最後に原料を搾り澄んだ液体を製品にしたのが清酒、絞らずもろみを調整したのが白酒です。また甘酒は日本酒と同じ様に作りますが、澱粉を甘い糖分にかえたもので、アルコール度はほとんどありません。

《春分の日》

昼と夜の長さがほぼ等しくなる日
この日を境に昼のほう少しづつ長くなっていきます。春分の日を中日として前後3日の7日間を仏教では彼岸といい、最初の日を彼岸の入り、最後の日を彼岸の明けと呼んでいます。



♡いちごの時期に作ってみませんか

☆いちごジャム☆

- 【材料】いちご：300g・砂糖：100g・レモン汁：大さじ1
- いちごのへたをとって、水で洗います。
 - 鍋にいちごを入れて、砂糖をまぶし、レモン汁をふりいれて少し混ぜます。(そのまま1時間くらいおいておきます)
 - ②を火にかけましょう。中火から弱火でコトコト煮てください。
 - 少し煮るとあくがでてくるので、とりましょう。
 - 鮮やかな赤色になって、とろみがでてきたらできあがり。

◇保存したい時は・・・
※煮沸した瓶に入れて熱いうちに蓋をしましょう。粗熱がとれたら、冷蔵庫で保存してくださいね。