

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<p>一年通して様々な食材に触れ、野菜が苦手だった子が少しずつ食べられるようになって食に興味を持てるようになり心も体もしっかり成長できました。『お腹がすいた〜』という感覚は、当たり前のごことでそれを意識していませんが、幼少期から『お腹がすくこと』を定着することで、食を楽しみにしたり体にいいものを選んだり、これから先の食生活の乱れや生活習慣病など防ぎます。</p> <p>規則正しい食事・おやつの時間以外のタイミングで何か食べる習慣がつくと、嗜好品の摂取が多くなり、脂質・糖質の摂りすぎになります。そして、お腹がすくタイミングがなくなり、食べてほしいご飯の時間も集中して食べなかったり、苦手なものは全く食べない状況になります。『お腹がすいた』と感ずることで食事に集中して席から離れたり遊びだしたりしなくなり、食事を楽しめるようになります。4月から新しい生活が始まる人も、家族や友達との食事の時間を大切に考え『食』を楽しく健康に過ごしてほしいです。</p>					1
					麻婆丼 スープ パナナ ブルーベリージャムサンド 牛乳

3	4	5	6	7	8
ひなまつりメニュー	渡邊りつさんbirthdayリクエストメニュー	お別れ遠足	橋本あさひさんbirthdayリクエストメニュー		
ひなまつりランチ 菜の花の和え物 ずまし汁 いちご	ロールパン 鮭のみそマヨ焼き ココロサラダ コーンスープ	お弁当日 (全園児)	胚芽入りご飯 鶏肉のから揚げ マカロニサラダ みそ汁	豚丼 ポパイサラダ けんちん汁 オレンジ	
ひなまつりゼリー 牛乳	マッシュマロコーンフレーク 牛乳	マーマレードホイップサンド 牛乳	ヨーグルトケーキ 牛乳	さつまいもスティック 牛乳	
10	11	12	13	14	15
胚芽入りご飯 ぶりの照り焼き ひじきの煮物 みそ汁	ミートスパゲッティ ポテトサラダ スープ りんご	胚芽入りご飯 クーピーリチー 白菜のおかか和え みそ汁	納豆ご飯 鶏肉のみそ漬け焼き れんこんとさといものぎんびら ずまし汁	わかめご飯 さけの香味焼き ウインナーとコーンのサラダ みそ汁	カレーピラフ スープ オレンジ
りんごのケーキ 牛乳	豚みそおにぎり 麦茶	麩のきな粉ラスク 牛乳	ココアドーナツ 牛乳	みたらし団子 牛乳	ココアホットケーキ 牛乳
17	18	19	20	21	22
ブルコギ丼 春菊のサラダ スープ オレンジ	胚芽入りご飯 鶏つくね 五目煮 みそ汁	胚芽入りご飯 肉じゃが ブロッコリーのナムル みそ汁		胚芽入りご飯 チキンカツ こまつなのサラダ コンソメスープ	肉うどん キャベツとツナのサラダ バナナ
ソーセイジパイ 牛乳	おさつバター 牛乳	いちごジャムサンド 牛乳		フルーツヨーグルト 牛乳	わかめおにぎり 麦茶
24	25	26	27	28	29
炊き込みご飯 かわいしの照り焼き 大根とじゃがいもの煮物 かき玉汁	さつまいもご飯 シークレットハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ トマトスープ	コッペパン フレンチサラダ コーンスープ バナナ	胚芽入りご飯 すき焼き煮 ほうれん草と油揚げのお浸し みそ汁	五目うどん 切干大根のナムル りんご	豚みそ丼 コンソメスープ オレンジ
パンケーキ 牛乳	フルーツゼリー 牛乳	じゃことひじきの混ぜご飯 麦茶	ホットドッグ 牛乳	クッキー 牛乳	キャラット蒸しパン 牛乳

31	カレーライス ブロッコリーサラダ オレンジ フルーツパフェ 牛乳
----	----------------------------------------------

旬の食材『春きゃべつ』  
春キャベツと冬キャベツは、収穫時期だけでなく品種そのものが異なります。春キャベツは巻きが緩やかでやわらかく、サラダや炒め物に向いています。冬キャベツのほうが甘みがあり煮くずれしないのでスープやロールキャベツ、シチューなど煮込み料理におすすめです。

発酵食品は体にいいことたくさん。  
『みそ』は、食物繊維が腸をきれいにしてくれたり発酵・熟成によって抗酸化物質ができ、細胞膜を健康に保つといわれています。ビタミン・イソフラボンなどは美肌効果もあります。みのりクッキング『手作りみそ』は秋に、鮭のちゃんちゃん焼きやみそ汁でいただきます。

3月は、各ファミリーのたいようさんにリクエストメニューを聞きました！たくさん候補がでて、何をしようか迷うくらい考えてくれました。保育園での最後の食事、みんなの心に残る楽しい思い出となって欲しいと思います。