

げつようび	かようび	すいようび	もくようび	きんようび	どようび	
<p>《給与栄養目標》 昼食とおやつの分です。 *3歳未満児 ・熱量470kcal- たん白質20g 脂質11~16g *3歳以上児 ・熱量420kcal- たん白質25g 脂質12~19g ・主食のご飯をおおむね110g (185kcal-) 持参が目安となります。</p>		<p>★・・・午後のおやつです。 おやつと一緒に 牛乳またはミルージュが提供されます。</p> 		<p>3月3日 ひな祭り 午前のおやつで、 白酒に見立てた カルピスがでます!</p> 		<p>1 ・ワカメうどん とりにく たまねぎ にんじん しいたけ ワカメ なんと ・フルーツヨーグルト バナナ ヨーグルト</p>
<p>3 ・すましじる はるさめ とりにく まいたけ こまつな ・さんしょくちらし たまご サケフレーク ・さんしょくゼリー ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>4 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん なめこ ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・きりぼしだいこんに はくさい もやし にんじん ・バナナ ★フライドポテト</p>	<p>5 ・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのおろしに アカウオ だいこん ・パンパンジーサラダ もやし とりささみ ・オレンジ ★バタートースト</p>	<p>6 ・とんじる ぶたにく たまねぎ だいこん はくさい じゃがいも にんじん ごぼう ・たきこみごはん ・ヨーグルト ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>7 ・スープ はくさい もやし ・さかなのムニエル サケ こむぎこ バター ・じゃがいものくずに じゃがいも にんじん ・りんご ★おにぎり</p>	<p>8 ・やさいスープ きゃべつ にんじん もやし ぶたにく しいたけ ・フレンチトースト しょくばん たまご バター ・バナナ (0.1.2歳児煮込みうどん)</p>	
<p>10 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ もやし ・とりにくのあまからに とりスティック ・マカロニサラダ じゃがいも にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>11 ・かぼちゃカレー ぶたにく たまねぎ かぼちゃ にんじん ぎゅうにゅう カレールウ ・ちゅうかあえ はるさめ もやし ちくわ ・りんご ★ぶどうゼリー</p>	<p>12 ・みそしる・ミネラルふりかけ だいこん こまつな ・さかなのごまてりやき ホッケ ごま ・たまごとし きゃべつ もやし たまご ・オレンジ ★ぎゅうにゅうケーキ</p>	<p>13 お別れ会 ★せんべいまたはビスケット</p> 	<p>14 ・スープ もやし きゃべつ ・さかなのパンこやき マダラ パンこ こなチーズ ・だいこんとあつあげに だいこん にんじん ・りんご ★バタースティック</p>	<p>15 ・ごもくうどん とりにく たまねぎ こまつな にんじん あぶらあげ えのきだけ なんと ・フルーツヨーグルト バナナ キウイ ヨーグルト</p>	
<p>17 ・スープ きゃべつ えのきだけ ・とうふのそぼろに ぶたひき とうふ たまねぎ ・サラスパサラダ さつまいも にんじん ・オレンジ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>18 ・みそしる・ミネラルふりかけ とうふ こまつな ・とりにくのピカタ とりにく たまご こむぎこ ・ひじきのいりに はくさい もやし にんじん ・バナナ ★やきいも</p>	<p>19 ・たまごスープ たまねぎ たまご ・さかなのみそマヨやき サケ トマト ・にくじゃがに じゃがいも にんじん ・りんご ★パンケーキ</p>	<p>20 春分の日 </p>	<p>21 ・ポークカレー ぶたにく たまねぎ じゃがいも にんじん ぎゅうにゅう ルウ ・はるさめツナサラダ はるさめ もやし こまつな ・おいわいゼリー ★バナナヨーグルト</p>	<p>22 卒園式 </p>	
<p>24 ・スープ じゃがいも ワカメ ・ちくさやき とりひき とうふ たまご ・なっとうあえ はくさい もやし にんじん ・オレンジ ★バウムクーヘン</p>	<p>25 ・みそしる・ミネラルふりかけ はくさい こまつな ・ぶたにくのカラフルいため ぶたにく たまねぎ ・ブロッコリーサラダ ブロッコリー にんじん ・バナナ ★おにぎり</p>	<p>26 ・スープ たまねぎ とうふ ・さかなのたつたあげ サケ かたくりこ ・やさしいため きゃべつ もやし にんじん ・りんご ★フレンチトースト</p>	<p>27 ・にくだんごスープ ぶたひき はくさい もやし たまねぎ にんじん えのきだけ こまつな ・ませごはん ・ヨーグルト ★さつまいもスティック</p>	<p>28 ・みそしる だいこん あぶらあげ ・さかなのこがねやき マダラ たまご こむぎこ ・じゃがいものそぼろに じゃがいも にんじん ・バナナ ★せんべいまたはビスケット</p>	<p>29 ・ワカメスープ たまねぎ ワカメ にんじん しいたけ ごま ・やきそば ぶたにく きゃべつ もやし ・ヨーグルト (0.1.2歳児ワカメうどん)</p>	
<p>31 ・みそしる・ミネラルふりかけ じゃがいも ワカメ ・とりのからあげ とりにく こむぎこ ごま ・コールスローサラダ きゃべつ もやし コーン ・バナナ ★パンケーキ</p>	<p>味覚を育てよう! 『味覚』は、 乳児期から幼児期の 食経験で発達</p> <p>素材の味がわかるように! 加工食品は味が濃く、うま味調味料が多く使われています。お腹は満たしますが、味覚は育ちません。こどもの食事に加工食品を多くとるとは、味覚や嗜好の発達を阻害する可能性があります。素材の味を生かした薄味で!!</p> <p>食事を一緒に楽しもう! 一緒に同じ料理を食べることで食事のマナーを学び、協調性を育むことができます。楽しく食卓を囲み、会話をしましょう。会話そのものが隠し味になり、苦手なものも食べられるようになるきっかけにもなります。</p> 					

きゅうしょくだより

日に日に春の訪れが感じられるようになりました。「健康な体は一日にして成らず」、食事は体と心の健康のもとになるものです。一食一食の積み重ねによって体がつくられ、明日の自分へとつながっていきます。今年度も残すところあと一ヶ月ですね。体調管理には十分に気をつけて、残りの日々を楽しい思い出でいっぱいに行きましょう。



2/4(火)5班は、好きなものをバランスよく食べやすいメニューを考えてくれました。2/18(火)6班は、園児が喜ぶメニューを考えてくれました。12月から2月まで、鷹巣小学校の1~6班考案の献立を紹介してきました! どの班の献立もこどもたちに喜ばれ、笑顔で完食! 献立を考えてくれた6年生の皆さんに感謝です! こどもたちに人気のメニューをまた提供していきますね。素敵な献立をありがとうございました。

完食!



献立
 2/4(火)5班
 ・みそ汁
 ・サケの竜田揚げ
 ・肉じゃが
 ・りんご



献立
 2/18(火)6班
 ・みそ汁
 ・鶏のから揚げ
 ・いろいろサラダ
 ・りんご

