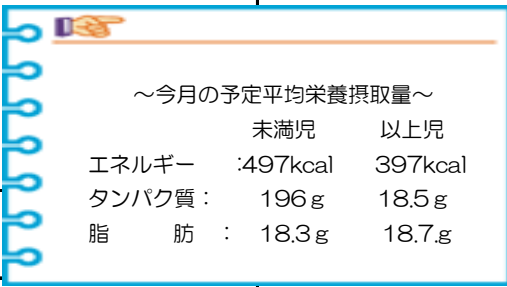


	月	火	水	木	金	土												
副 食	 🌸 印はそう組のリクエストメニューになります もう1度食べたい料理をあげてもらいました			 ～今月の予定平均栄養摂取量～ <table><tr><td></td><td>未満児</td><td>以上児</td></tr><tr><td>エネルギー</td><td>:497kcal</td><td>397kcal</td></tr><tr><td>タンパク質</td><td>: 196 g</td><td>18.5 g</td></tr><tr><td>脂 肪</td><td>: 18.3 g</td><td>18.7 g</td></tr></table>			未満児	以上児	エネルギー	:497kcal	397kcal	タンパク質	: 196 g	18.5 g	脂 肪	: 18.3 g	18.7 g	1 ・挽肉そぼろ ・炒り卵 青菜のお浸し ・しめじの味噌汁 ・ミニトマト
	未満児	以上児																
エネルギー	:497kcal	397kcal																
タンパク質	: 196 g	18.5 g																
脂 肪	: 18.3 g	18.7 g																
おやつ																		
未満児主食						・三色ごはん												
副 食	3 ひな祭り誕生会 ・ちらし寿司 ・鶏みそ焼き ・カリフラワーサラダ ・菜の花の清汁・いちご	4 ✳ 麻婆豆腐 ・チーズサラダ ・若布の味噌汁 ・キウイフルーツ	5 ・いが蒸し ・若布の煮物 ✳ せんべい汁 ・いよかん	6 ・高野豆腐の卵とし ・ピーナッツ和え ・かぶの味噌汁 ・バナナ	7 ・コロケ ・三色サラダ ・ラーメン入りかきたま汁 ・ミニトマト	8 手作り弁当の日 ・牛乳 												
おやつ	・ケーキ ・牛乳 	✳ ごまポッキー ・牛乳	✳ ココアゼリー ・せんべい	✳ アメリカンドック ・牛乳	・卵サンド ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・ごはん													
副 食	10 ・あぶたま ・茎わかめと豚肉のきんぴら ✳ 豚汁 ・いよかん	11 ・赤魚塩焼き ・切り干し大根の煮物 ・にらたま汁 ・バナナ	12 ✳ ちくわの二色揚げ ・親子サラダ ✳ なめこ汁 ・キウイフルーツ	13 お別れ会 ・お楽しみメニュー 	14 ・ミートローフ ・カレー風味サラダ ・きのこスープ ・オレンジ	15 ・厚揚げの煮物 ・青菜のソテー ・じゃが芋の味噌汁 ・ミニトマト												
おやつ	✳ 芋かりんとう ・牛乳	✳ フレンチトースト ・牛乳	✳ なべ焼き ・牛乳	・クレープ ・牛乳	・ストロベリーババロア ・せんべい													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん	・お楽しみメニュー	・ごはん	・ごはん												
副 食	17 ・豚の角煮 ・七福ナムル ・五目うどん ・キウイフルーツ	18 ・親子煮 ・いんげんのごま和え ・じゃが芋と豆腐の味噌汁 ・オレンジ	19 ・春巻き ✳ ポテトサラダ ・大根汁 ・ミニトマト	20 春分の日 	21 ・エビグラタン ・ブロッコリーと若布のお浸し ・凍り豆腐の清汁 ・バナナ	22 ・焼きビーフン ・コーンサラダ ・青菜の味噌汁 ・オレンジ												
おやつ	・バナナカスタード ・せんべい	✳ きな粉揚げパン ・牛乳	・マドレーヌ ・牛乳		・しょうゆ団子 ・牛乳													
未満児主食	・ごはん	・ごはん	・ごはん		・ごはん	・焼きビーフン												
副 食	24 ✳ チーズハンバーグ ✳ マカロニサラダ ・はんぺんスープ ・ミニトマト	25 修了式 ・カレー ・シーザーサラダ ・若布スープ ・いちご	26 卒園式 	27 手作り弁当 	28 手作り弁当 	29 手作り弁当 												
おやつ	・フルーツサンド ・牛乳	・ヨーグルト ・せんべい		・せんべい 牛乳	ビスケット 牛乳													
未満児主食	・ごはん	・カレーライス		・手作り弁当	・手作り弁当	・手作り弁当												
副 食	31 手作り弁当 	風は冷たく体が縮こまってしまいそうですが、春のたよりが聞かれるようになりました。りす組とひよこ組がお散歩に行ってきた。お部屋だけでなく短時間外の空気に触れることも体に刺激になり大切だと感じました。その後お腹が空いてたくさんご飯が食べられます。しかし寒暖差はまだ大きいので。体調を崩しやすいので気をつけましょう。4月の入園式に元気に会いましょう。 <u>* 1年を通して嫌いな物も残さず食べるようになったこどもたちの頑張る力ってすごいなあと感じて</u>																
おやつ	・せんべい ・牛乳																	
未満児主食	・手作り弁当																	
食器・お箸の持ち方を練習してきました。茶碗は4本の指で高台を支え、親指をふちにかけます。お箸は鉛筆をもつように1本を親指の付け根と薬指の第1関節あたりで固定します。どちらも手のサイズに合った物を使いましょう。 お菓子を食べ過ぎるとお腹がいっぱいになってしまい、ごはんが食べれなくなってしまいます。栄養の偏りや肥満、虫歯の心配なども出てくるでしょう。市販のお菓子は とても濃い味つけがされていて、糖分や塩分も高めです。お菓子を食べる時間に子供と一緒に量を決めて食べるといいですね。干し芋や成熟した柿をおやつに食べた1歳児がいました。																		