


目標：楽しく食べよう！

- 楽しい雰囲気の中で食事をする
- 食事までの生活の流れを身につける
- 春の食材に興味を持つ

今月の食育活動

- 10日 春キャベツの話 (幼児)
- 11日 春キャベツをちぎる活動 (ひよこ組)
- 26日 味噌作り (月組)

※  はクッキングメニューです。月組は、エプロン・三角巾の準備をお願いします。  
 ※乳児には午前中、牛乳が出ます。  
 ※日々安心・安全な食品を納入していますが、納入状況により献立を変更する場合があります。

曜日	月	火	水	木	金	土
曜日						1
予定						
昼食	<p><b>今月のテーマ野菜〈春キャベツ〉</b> </p> <p>春キャベツは骨を強くし、骨粗鬆症を予防する効果があるビタミンKが多く含まれています。また、ビタミンUが含まれ、胃や十二指腸の潰瘍の予防・治療に効果が期待できます。各種のミネラルは消化・吸収を促進し、消化不良を防いでくれます。</p>		<p><b>郷土食 ～「千葉県」～</b>  </p> <p>※県花：菜の花</p> <p>郷土食は、各地域の産物を上手に活用して、風土にあった食べ物として作られ、食べられてきました。そして歴史や文化、食生活とともに受けつがれています。今年度は、毎月各地の郷土食を献立に取り入れていきたいと思っております。4月の郷土食は「千葉県」。古くから海の幸、山の幸に恵まれる千葉県は、数々の特産物があります。房総半島近くでは、「さんが焼き」という料理が有名です。アジ、イワシ、サンマなどの魚が豊富に獲れるため、そのすり身を山小屋で焼いて食べた料理ということで、この料理を「山家(さんが)焼き」と呼ぶようになったそうです。その他にも、菜の花や、筍、いちごなど、千葉県の特産物を使った献立が出てきますので、子ども達に伝えていきたいと思っております。</p>			
午後のおやつ						<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・八宝菜</li> <li>・中華胡瓜</li> <li>・にらとえのきのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
日	3	4	5	6	7	8
予定	入園・進級式			避難訓練	入園・進級祝い献立・身体計測・0歳児健診	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き 付)レモン</li> <li>・新ごぼうのきんぴら</li> <li>・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の生姜炒め 春野菜添え</li> <li>・胡瓜のしらす和え</li> <li>・絹さやと厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐丼</li> <li>・三色ナムル</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・赤飯</li> <li>・カジキの照り焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・花麩のすまし汁</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・高野豆腐と鶏肉の旨煮</li> <li>・小松菜の海苔和え</li> <li>・大根とわかめの味噌汁</li> <li>・ももゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いちごジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と油揚げの煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ポテト</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすおかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドッグ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	10	11	12	13	14	15
予定				野菜の日	青空ランチ・造形	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・白身魚のチーズフライ</li> <li>・千切りキャベツ</li> <li>・豆腐としめじの味噌汁</li> <li>・ぶどうゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの焼きそば</li> <li>・胡瓜とささみのポン酢和え</li> <li>・白菜と人参のスープ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ入り麦ご飯</li> <li>・新じゃが芋と油麩の煮物</li> <li>・キャベツと人参のお浸し</li> <li>・スナップエンドウのきなこ味噌汁</li> <li>・桃のカルピスゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布ご飯</li> <li>・鶏の唐揚げ</li> <li>・カラフルピクルス</li> <li>・野菜ジュース</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・八宝菜</li> <li>・中華胡瓜</li> <li>・にらとえのきのスープ</li> <li>・バナナ</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・若布うどん</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉と豆乳のバナナケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナのお好み焼き</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウインナーパン</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ウエハース</li> <li>・せんべい</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	17	18	19	20	21	22
予定			0歳児健診		おもちゃ病院	新年度懇談会
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・豚肉の生姜炒め 春野菜添え</li> <li>・胡瓜のしらす和え</li> <li>・絹さやと厚揚げの味噌汁</li> <li>・バナナ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・筍ご飯</li> <li>・カジキの照り焼き</li> <li>・ほうれん草の胡麻和え</li> <li>・花麩のすまし汁</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・麻婆豆腐丼</li> <li>・三色ナムル</li> <li>・春雨スープ</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・肉うどん</li> <li>・南瓜の甘煮</li> <li>・胡瓜と若布の酢の物</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・鮭の塩焼き 付)レモン</li> <li>・新ごぼうのきんぴら</li> <li>・じゃが芋と玉ねぎの味噌汁</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・高野豆腐と鶏肉の旨煮</li> <li>・小松菜の海苔和え</li> <li>・大根とわかめの味噌汁</li> <li>・ももゼリー</li> </ul>
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鶏肉と油揚げの煮麺</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・いちごジャムサンド</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・味噌ポテト</li> <li>・小魚</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・しらすおかかおにぎり</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チーズドッグ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・バームクーヘン</li> <li>・牛乳</li> </ul>
日	24	25	26	27	28	29
予定	郷土食～「千葉県」～・体育遊び			お茶会・野菜の日	端午の節句献立・かもめの日・かもめひろば	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ご飯</li> <li>・さんが焼き</li> <li>・菜の花と錦糸卵のお浸し</li> <li>・若竹汁</li> <li>・いちご</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・チキンカレー</li> <li>・玉葱ドレッシングサラダ</li> <li>・コーンスープ</li> <li>・清見オレンジ</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春キャベツの焼きそば</li> <li>・胡瓜とささみのポン酢和え</li> <li>・白菜と人参のスープ</li> <li>・いちごヨーグルト</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・きなこ入り麦ご飯</li> <li>・新じゃが芋と油麩の煮物</li> <li>・キャベツと人参のお浸し</li> <li>・スナップエンドウのきなこ味噌汁</li> <li>・オレンジゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちまき</li> <li>・鶏のから揚げ</li> <li>・マカロニサラダ</li> <li>・キャベツとなめこの味噌汁</li> <li>・いちご</li> </ul>	
午後のおやつ	<ul style="list-style-type: none"> <li>・春色パン</li> <li>・ヨーグルトドリンク</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・米粉と豆乳のバナナケーキ</li> <li>・牛乳</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・鮭の炊き込みご飯</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ツナのお好み焼き</li> <li>・麦茶</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・柏餅(乳児：バナナ)</li> <li>・ほうじ茶</li> <li>・せんべい</li> </ul>	