



春の陽気が待ち遠しい今日この頃です。立春を迎えた頃から、寒かった冬は終わり、花が咲き徐々に春めいた気温の穏やかな日々になることでしょう。
園では2日(金)に豆まきが行われます。14日(水)にはお菓子屋さんを行います。
今回は詰め放題を計画しています。今から子どもたちの表情が楽しみです。
お楽しみに！



冬においしい魚

魚が美味しい季節です。子どもが魚料理を食べる機会を増やしましょう。

体によい脂肪が豊富な魚

金目鯛 淡泊な味の白身魚で煮付けがおいしい魚

ぶり 身が締まった赤身魚で照り焼きが人気

サワラ 良質なタンパク質とビタミンB2で疲労回復や免疫力を高める。西京焼きが人気

骨まで丸ごと食べられる魚

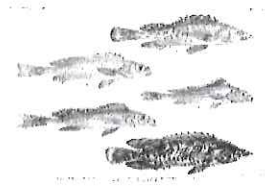
わかさぎ、ししゃもは白身魚で淡泊な味の魚

わかさぎ フライや天ぷら

ししゃも 生干しを網焼きで丸ごと食べましょう

家族団らん、鍋物向きの魚

タラは鍋物の材料として有名な白身魚です。いしょに野菜もたくさんとれるので栄養バランスよく食べられます。



節分とは

「季節を分ける」という意味があります。立春の前日にあたる日を節分として春の節分だけが、風習として残ったと言われています。

節分と言えば豆まきですが、豆まきを行う時には「鬼は外福は内」という掛け声を掛けますが、これは幸せをもたらしてくれる福の神は(家の中)へ災いの元となる鬼は外(家の外)へという意味があります。豆まきをした後は豆を食べよう！大豆にはたくさんの栄養が含まれているから、体が丈夫になって病気になりにくいと言われています。



～新年お楽しみランチ～

9日(火)

赤飯 松風焼き フルーツきんとん
お煮しめ 麩のすまし汁 果物ゼリー



お楽しみ弁当23日(金)

さくら以上児は空の弁当箱持参して下さい。



献立表



五和保育園

日	曜	午前おやつ	クッキング	材料名	3時おやつ	乳児 幼児
1	木	ミレーフライ		米飯 カレーコロッケ キャベツのしらす和え 中華スープ チーズ	カップケーキ	
2	金	カルケット		鬼ランチ	丸いちんすこう	
3	土	クラッカー		土曜給食	菓子	
4	日					
5	月	クラッカー	すみれ お焼き	米飯 さば麹漬け ひじきとツナのサラダ 島田汁 パナナ	ピザトースト	
6	火	ビスコ		米飯 肉味噌おでん キャベツのゆかりあえ 菊花みかん	みたらし団子	
7	水	せんべい	たんぽぽ フルーチェ	米飯 煮込みハンバーグ フロッコリーサラダ コンソメスープ 甘夏みかん缶	自家製バナナヨーグルト	
8	木	クラッカー		野菜たっぷり醤油ラーメン ポテトサラダ 鉄ゼリー 〈さつき組リクエストメニュー〉	くるくるクッキー 菓子 牛乳	
9	金	カルケット		米飯 黒はんぺんのフライ キャベツの磯あえ じゃがいものみそ汁 オレンジ	椎のカップケーキ	
10	土	せんべい		土曜給食	菓子	
11	日					
12	月					
13	火	ミレーフライ		米飯 さわらの幽庵焼き 筑前煮 わかめのみそ汁 パナナ	もちもちチーズ	
14	水	キャンディチーズ		おにぎりの日	お楽しみおやつ	
15	木	ビスコ	さくら クッキー	バターロール ウインナー ごぼうのサラダ ポークビーンズ ミニゼリー	自家製コーンフレークヨーグルト	
16	金	せんべい	年長 大豆あられ	米飯 ポテト春巻き 海藻と切り干し大根のサラダ 豆腐のみそ汁 チーズ	ツナマヨトースト 牛乳	
17	土	ミレーフライ		土曜給食	菓子	
18	日					
19	月	クラッカー		お楽しみランチ	ライスせんべい	
20	火	ビスコ	年少 くるくるクッキー	米飯 魚フライミックスソース もやしとちくわのごま和え たまねぎのみそ汁 オレンジ	ジャムサンド 牛乳	
21	水	せんべい	年中 ピザトースト	鶏ごぼうの炊込みご飯 ちくわ磯辺揚げ 納豆サラダ 春雨スープ いちごくぼら組リクエストメニュー	フラウニース	
22	木	カルケット		親子そぼろ丼 お豆サラダ わかめスープ りんご	自家製ももヨーグルト	
23	金	ミレーフライ		お楽しみ弁当	ふわふわおかずマフィン	
24	土					
25	日					
26	月	キャンディチーズ		カレーライス スパゲティサラダ パナナ	みぞまんじゅう 菓子 ミルクティ	
27	火	ビスコ		米飯 鮭の塩焼き ちくわのマリネ 豚汁 オレンジ	カントリークッキー	
28	水	クラッカー		米飯 鶏肉のごまみそ焼き 大根とりんごのサラダ 白菜のすまし汁 ミニゼリー	ほうれん草蒸しパン	

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	574	20	18.7	215	2	157	0.32	0.31	24	3.7	2.1
目標量	574	23.6	15.9	270	2.5	225	0.32	0.36	18	4	1.9
充足率(%)	100	85	118	80	80	70	100	86	133	93	111
3才未満児	477	15.3	14.5	186	1.8	116	0.28	0.22	21	3.3	1.8
目標量	463	19	12.9	225	2.3	200	0.25	0.3	18	3.3	1.7
充足率(%)	103	81	112	83	78	58	112	73	117	100	106

*都合により献立を変更する場合がありますがご了承ください。