



2018年 3月  
あけぼの保育園



☆家族でいっしょに楽しい食事を☆

- \*一緒に食べる
  - \*「おいしいね」と共感しあいながら食べ
  - \*無理強いしない
  - \*食事時間にゆとりを持って
- 子供は安心感を感じ、食べ物をよりおいしく食べるようになります。乳幼児は親の食習慣をそのまま受け入れ、影響を大きく受けて育ちます。豊かなコミュニケーションのある食卓は、子供にとってただ栄養素を摂り込むだけでなく、安定した心身をつくるのです。

	献立	材 料	午前おやつ	午後おやつ
1	木 焼き魚・人参の子和え・春雨サラダ	ホッケ・人参・たらこ・枝豆・白滝・春雨・きゅうり・ハム	フルーチェ	お菓子
2	金 ちくわの磯辺揚げ・切干大根煮・小松菜のサラダ	ちくわ・チーズ・切干大根・人参・干しいたけ・白滝・小松菜	お菓子	お菓子
3	土 豚汁・ほうれん草のチキンサラダ・チーズ納豆	豚肉・人参・白菜・ごぼう・白滝・ほうれん草・鶏肉・チーズ・納豆・オクラ	ヨーグルト	パン
4	日 休日			
5	月 マーボー春雨・ギョーザ・ほうれん草のしらす和え	春雨・人参・玉ねぎ・ギョーザ・ほうれん草・しらす	フルーチェ	お菓子
6	火 煮込みハンバーグ・ひとロスパゲティ・ポテトサラダ	豚肉・玉ねぎ・人参・卵・スパゲティ・じゃがいも・きゅうり・ハム	ヨーグルト	りんごゼリー
7	水 すき焼き風煮・卵入りフロッキーサラダ・鮭フレーク	豚肉・人参・ねぎ・えのき・白菜・白滝・卵・フロッキー・もやし・鮭フレーク	お菓子	バウムクーヘン
8	木 煮魚・かぼちゃのどぼろあんかけ・れんこんサラダ	さんま・かぼちゃ・鶏肉・れんこん・人参・きゅうり	フルーチェ	カッフェーキ
9	金 白身魚のフライ・ひじき煮・トマトサラダ	白身魚・ひじき・人参・ごぼう・白滝・トマト・ほうれん草・ツナ	お菓子	サンドイッチ
10	土 白菜シチュー・ケチャップウインナー・スパゲティサラダ	鶏肉・白菜・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ウインナー・スパゲティ・きゅうり	ヨーグルト	アメリカンドッグ
11	日 休日			
12	月 肉じゃが・春巻き・小松菜のピーナッツ和え	豚肉・玉ねぎ・人参・じゃがいも・白滝・春巻き・小松菜・もやし	お菓子	お菓子
13	火 親子煮・はんぺんフライ・つけ野菜	卵・鶏肉・玉ねぎ・人参・しいたけ・しめじ・はんぺん・フロッキー	フルーチェ	ぶどうゼリー
14	水 鶏のから揚げ・さんぴら人参・もやしサラダ	鶏肉・人参・油揚げ・もやし・フロッキー	ヨーグルト	ホットケーキ
15	木 ミニ海老天・筑前煮・ほうれん草のサラダ	エビ・鶏肉・レンコン・ごぼう・人参・たけのこ・ほうれん草	フルーチェ	お菓子
16	金 誕生会 焼きそば・ウインナー・ゆで卵	焼きそば麺・人参・キャベツ・もやし・ウインナー・卵	なし	手作りおやつ
17	土 厚焼き卵・五目煮・ほうれん草のおひたし	卵・じゃがいも・人参・玉ねぎ・鶏肉・ごぼう・れんこん・ほうれん草・えのき	ヨーグルト	さつまいも
18	日 休日			
19	月 ピーンスカレー・フロッキーとハムのサラダ・フルーツ	鶏肉・じゃがいも・大豆・人参・玉ねぎ・しめじ・フロッキー・ハム	お菓子	お菓子
20	火 れんこんハンバーグ・ひとロスパゲティ・フロッキーのツナサラダ	豚肉・れんこん・玉ねぎ・スパゲティ・フロッキー・人参・ツナ	フルーチェ	ゼリー
21	水 春分の日			
22	木 焼き魚・大根の鶏煮・小松菜の胡麻和え	たら・鶏肉・大根・人参・小松菜・もやし	ヨーグルト	お菓子
23	金 かぼちゃシチュー・卵入りマカロニサラダ・フルーツ	鶏肉・かぼちゃ・じゃがいも・人参・玉ねぎ・卵・マカロニ・きゅうり	お菓子	蒸しパン
24	土 コロッケ・もやしのたらこ炒め・きゅうりとわかめの酢の物	コロッケ・もやし・人参・高野豆腐・たらこ・油揚げ・きゅうり・わかめ	フルーチェ	サンドイッチ
25	日 休日			
26	月 マーボー豆腐・シューマイ・ほうれん草の魚缶和え	豆腐・人参・玉ねぎ・シューマイ・ほうれん草・さんま缶	ヨーグルト	お菓子
27	火 タンドリーチキン・さんぴらレンコン・ひじきサラダ	鶏肉・レンコン・人参・油揚げ・ひじき・キャベツ・カニカマ	フルーチェ	オレンジゼリー
28	水 せんべい汁・もやしのササミサラダ・フルーツ	鶏肉・人参・しめじ・白菜・しいたけ・ごぼう・かわら煎餅・もやし・きゅうり	お菓子	バウムクーヘン
29	木 煮魚・春雨炒め(豚肉)・小松菜のピーナッツ和え	さば・春雨・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・小松菜	ヨーグルト	フライドポテト
30	金 ししゃもフライ・長もやし炒め・フロッキーサラダ	ししゃも・大豆もやし・人参・白滝・油揚げ・高野豆腐・フロッキー・ハム	フルーチェ	お菓子
31	土 カレー・海老フライ・スパゲティサラダ	鶏肉・じゃがいも・人参・玉ねぎ・しめじ・えび・スパゲティ・きゅうり・ハム	お菓子	パン

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。玄関に掲示してお知らせします。