

月	火	水	木	金	土
未満児		牛乳	ヨーグルト	牛乳	
		1 ご飯 納豆のかき揚げ 白菜とりんごのサラダ きのこのみそ汁 果物 牛乳 ふかしいも	2 ご飯 じゃがいものそぼろ煮 ひじきサラダ かき卵汁 果物 牛乳 菓子	3 ひなまつり 祖父母会 桜もち	4 三色丼 キャベツのごま和え 豆腐のみそ汁 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・果物	牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	
6 ミートスパゲティ じゃがいものカリカリサラダ 大根のすまし汁 果物 シーチキンおにぎり	7 麦ご飯 麻婆豆腐 バンサンスー わかめスープ 果物 牛乳 りんごパイ	8 ナン チキンカレー ほうれん草サラダ 煮豆 果物 牛乳 レモンカップケーキ	9 ご飯 さばの酢豚風 ひじきの五目煮 冬野菜あったかスープ 果物 牛乳 イチゴジャムサンド	10 ご飯 牛肉コロッケ風 切り干し大根サラダ 菜の花汁 果物 牛乳 菓子	11 エビピラフ 菜果サラダ コーンスープ 果物 おやつ
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・果物	牛乳	
13 ちゃんぽん ししゃものごま焼き カリフラワー甘酢和え 果物 鮭おにぎり チーズ	14 ハッピー♡キッズランチ 牛乳 大根もち	15 鶏のもち米ご飯 ほうれん草おかか和え じゃがいものみそ汁 果物 牛乳 マカロニ安倍川	16 ご飯 肉豆腐 大根サラダ キャベツのすまし汁 果物 牛乳 菓子	17 ゆかりご飯 かれいの煮つけ 野菜の花和え すいとん 果物 ぼたもち	18 牛飯 小松菜のツナ和え えのきのすまし汁 果物 おやつ
未満児 牛乳		牛乳	牛乳	牛乳・おやつ	
20 春巻き丼 納豆和え 豆乳汁 果物 牛乳 マラーカオ	21 春分の日	22 お別れ会 牛乳 紙風船ポップコーン	23 弁当の日  牛乳 菓子	24 ご飯 メルルーサの甘酢炒め ごぼうサラダ 大根のみそ汁 果物 牛乳 フラワーカップパン	25 卒園式
未満児 牛乳	牛乳・おやつ	牛乳	牛乳・おやつ		
27 梅塩ラーメン マカロニサラダ かぼちゃの含め煮 果物 梅おにぎり チーズ	28 ちらし寿司 ほうれん草ごま和え なめこのみそ汁 果物 牛乳 紅白まんじゅう	29 ご飯 高野豆腐の卵とじ 小松菜のナムル しめじのすまし汁 果物 牛乳 ピザトースト	30 ご飯 豆腐たっぷりハンバーグ コールスローサラダ 春雨スープ 果物 牛乳 菓子	31 新年度準備	



～食事たより～



食べごよみ

春といえば桜餅

お花見の季節にぴったりの桜餅。関東では、クレープのような薄い焼き皮の生地であんこを巻いた形が定番で、江戸時代、江戸の長命寺の門番が散り積もった桜の葉を塩漬けにして、餅をくるんで売ったのが始まりで、別名「長命寺」とも呼ばれます。一方、関西では、もち米を使った、もちもちした食感の生地で、しっかりとあんこを包む形が一般的。もち米を蒸してから乾燥させて粗く砕いた「道明寺粉」を使うことで、「道明寺」とも呼ばれます。同じ桜餅でも、地域によって違いがあります。



せつぶん



やすぎのおに！

なっとうごはん

自分でつくったよ！

～ちらし寿司～



えび…背中が丸くなるまで
長生きしよう
れんこん…先の見通しが
きくように
たけのこ…すくすく元気に
育つように

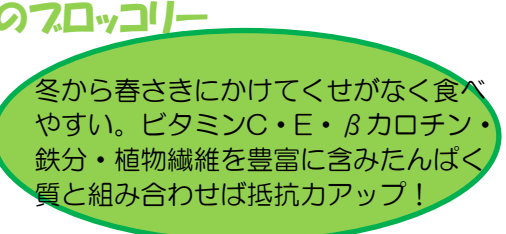


はんごうすいはん



美川の園長先生が来られました。

旬のフロッコリー



冬から春さきにかけてくせがなく食べやすい。ビタミンC・E・βカロチン・鉄分・植物繊維を豊富に含みたんぱく質と組み合わせば抵抗力アップ！

みそづくり



だいず・つぶしてます



～あんどう～いんどら～うんどら～

