



春は苦味がいい？

春の野菜には、苦味のあるものが多いです。ふきのとう、うど、タケノコ、菜の花・・・等。この苦味の成分には、ポリフェノールやビタミンCが多く含まれ、健康にいいそうです。子どもたちにとっては、苦くて、今はまだ食べられないかもしれませんが、大人になった時に食べられるようになってよいですね！



月組さんとの最後の給食

いよいよ月組さんは今月で最後の給食です。大好きな給食をリクエストしました。お友だちと楽しく食べたいと思います。

月	火	水	木	金	土					
3 ひな祭り寿司 すまし汁 花形にんじんの甘煮 フルーツカクテル (ももいろ蒸しパン)	4 ご飯 味噌汁 鯖の焼きおろし煮 キャベツと油揚げの煮びたし 果物	5 わかめご飯、ポトフ 鶏唐揚げ きゅうりの酢の物 果物 (フルーチェ)	6 ハンバーガー シチュー 添え野菜 果物	7 ご飯 味噌汁 豚肉のすき焼き風煮物 ブロッコリーの甘酢和え 果物	1 パン、牛乳 8 パン、牛乳					
10 三色そぼろ丼 味噌汁 甘辛さといも 果物	11 ご飯 カレーうどん かぼちゃのマリネ 果物 (プリン)	12 お別れ遠足 おかず入りお弁当を持参してください。	13 ご飯、味噌汁 鮭の酒蒸し ひじきの煮物 果物 (ミルクもち)	14 ご飯 わかめスープ 豚肉とキャベツの味噌炒め ペイクド里芋 果物	15 パン 牛乳					
17 油揚げとにんじんの混ぜご飯 すまし汁 ハンバーグ ブロッコリー 果物	18 ご飯、納豆汁 鯖とかぼちゃの焼き物 なばなの胡麻和え 果物 (ぼたもち)	19 ご飯、味噌汁 ナポリタン ブロッコリー 果物 (フレンチトースト)	20 春分の日	21 誕生会 誕生会献立	22 パン 牛乳					
24 ご飯 味噌汁 がんもどき 切干し大根の甘酢和え 果物	25 カレーライス ヨーグルト	26 ご飯 味噌汁 豚肉と昆布の炒め煮 ブロッコリーのおかか和え 果物	27 ご飯、味噌汁 ししゃもの胡麻衣焼き 卵の花 果物 (ゼリー)	28 あずきご飯、豆腐すまし汁 鶏肉のマーマレード焼き なばなの胡麻和え 果物 (お祝いケーキ)	29 パン 牛乳					
31 卒園式 午後から保育を希望される方は、おかず入りお弁当を持参してください。	<p>食育の振り返りをしてみましょう！ 食事のマナーや苦手なものが食べられるようになったかな？振り返ってチェックしてみましょう。</p>		<p>しょくいく ふりかえり ちえつく</p> <table border="1"> <tr> <td>できるように しっかりと てあらいが できたかな</td> <td>なったら しょくじの あいさつは できたかな</td> <td>はなに きちんと すわって たべたかな</td> <td>いろいろ すききらいを しないで のこさずに たべたかな</td> <td>ぬりましょう ともだちと たのしく たべたかな</td> </tr> </table>		できるように しっかりと てあらいが できたかな	なったら しょくじの あいさつは できたかな	はなに きちんと すわって たべたかな	いろいろ すききらいを しないで のこさずに たべたかな	ぬりましょう ともだちと たのしく たべたかな	<p>リクエスト献立 井上みなとくん・・・緑色文字 三上ゆうひちゃん・・・橙色文字</p>
できるように しっかりと てあらいが できたかな	なったら しょくじの あいさつは できたかな	はなに きちんと すわって たべたかな	いろいろ すききらいを しないで のこさずに たべたかな	ぬりましょう ともだちと たのしく たべたかな						



ゆらびのりくえすと



わかめごはん



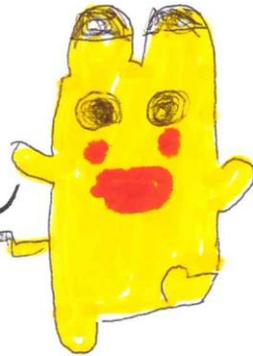
シチュー



ベイクドさといも

はんばーがー

なぽりたん



みるくもち・ゼリー

みなとのりくえすと



★カレーライス



★カレーうどん

からあげ
はんぱーぐ



、ちろっこりー

ふれんちとすと

ふろーちえ

