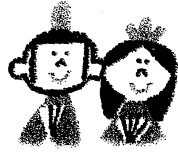


(こりす組)

日付	曜	献立	(午前)おやつ(午後)	エネルギー kcal	タンパク質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分量 g
1	金	肉じゃが・ハムのマリネ・プチパン・すまし汁(わかめ・豆腐)	プチお菓子 きな粉のふんわり蒸しケーキ・牛乳	521	23.1	18.3	271	2.4
4	月	チーズハンバーグ・カレーマヨサラダ・さつま芋パン・コンソメスープ	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	458	24.1	17.2	178	2.4
5	火	クリームパン・ハムサンド・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	441	14.6	11.3	190	1.3
6	水	ポークカレー・ほうれん草のり酢和え・牛乳・福神漬け	プチお菓子 手作りパイゼリー・麦茶	500	18.0	14.5	243	2.1
7	木	醤油ラーメン・じゃがいものツナマヨサラダ・ヨーグルト	ビスケット シュガーラスク・麦茶	488	17.6	16.7	133	2.4
8	金	白身魚の青のりパン粉焼き・大根とさつまあげの煮物・チョコチップパン・みそ汁(さつま芋・しめじ)	プチお菓子 キャロットスコーン・野菜ジュース	497	22.1	14.5	160	2.7
11	月	栄養すいとん・ソーセージサラダ・食パン(いちごジャム)・牛乳	プチお菓子 手作りぶどうゼリー・麦茶	510	18.0	15.4	342	2.4
12	火	プチ焼きそば・プチふんわりいちご・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	10.3	8.5	152	0.3
13	水	ミンチカレー・フルーツヨーグルト・牛乳・福神漬け	プチお菓子 チーズ蒸しパン・麦茶	533	15.4	14.3	328	1.7
14	木	スパゲティナポリタン・コーンスローサラダ・ヨーグルト	ビスケット ジャムサンド・牛乳	542	19.4	18.2	283	2.3
15	金	鶏の唐あげ・春雨サラダ・たまごパン・きのこスープ・お楽しみゼリー	プチお菓子 こむすびちゃん・麦茶	511	18.4	17.4	35	2.4
18	月	白身魚の人参マヨネーズ焼き・切干大根とひじきの煮物・プレーンパン・いわしのつみれ汁	プチお菓子 バナナのケーキ・牛乳	504	27.1	20.1	305	2.6
19	火	プチハンバーグ・プチふんわりオレンジ・野菜ジュース	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	531	14.3	12.2	149	0.2
21	木	イタリアン焼きそば・かんきつサラダ・ヨーグルト	ビスケット オレンジの蒸しケーキ・麦茶	514	19.5	11.2	183	2.1
22	金	鶏の照り焼き・シーザーサラダ・チーズパン・おまめスープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おせんべい・麦茶	461	16.6	16.8	73	2.3
25	月	焼きそば・ブロッコリーの中華風サラダ・わかめスープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 おむすびくん・麦茶	424	15.4	8.9	53	1.3
26	火	プチコロッケ・プチふんわりミルク・野菜ジュース(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット バナナ・飲むヨーグルト	512	13.3	11.5	152	0.3
27	水	ハヤシライス・ささみとキャベツのみそマヨ和え・牛乳(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 キャロットゼリー・麦茶	508	17.5	17.9	221	1.6
28	木	きつねうどん・さつま芋のコロコロサラダ・ヨーグルト(保育希望者のみ給食提供あり)	ビスケット みかんのケーキ・野菜ジュース	513	15.3	13.8	195	2.2
29	金	鶏肉の香草パン粉焼き・ブロッコリーサラダ・食パン(ブルーベリージャム)・具たくさんスープ(保育希望者のみ給食提供あり)	プチお菓子 クランベリースコーン・麦茶	502	19.4	20.4	45	2.3

桃の節句

桃の節句の「ひし餅」
「はまぐり」の意味は?



ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と魔よけを表すくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。はまぐりは、「貝殻同士がぴったりと合わさる物は2つとない」ことから縁起物とされ、女の子がよい伴侶にめぐり会えるようにと、吸い物などに入れて祝い膳として出されるようになりました。

食べ終わったら自分で片づけを

食器を片づける習慣は子どもが成長する過程で家族や周囲の人を手本にしながら自然に身につけたいものです。1歳半頃からは「おいしかったね。ごちそうさま」などと声をかけながら持ちやすい器を1つ渡して運ばせることから始めましょう。2歳半にもなれば自分から片づけられるようになりますが、あたたかく見守り共感するといった援助は、まだまだ必要です。「いっしょにお片づけしようか」と子どもに寄り添いながらやる気を育てましょう。

