

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前		1 牛乳100(未満児)、 ポーロ	2 牛乳100(未満児)、 いちご	3 牛乳100(未満児)、 コーンフレーク	4 牛乳100(未満児)、 りんご	5 ウエハース
昼食		御飯、鯖の味噌煮、拌三 糸、さつまいものポター ージュ、チーズ(未満児な し)	御飯、豆腐と半平のミンチ 味噌かけ、ポテトとツナの チーズ焼き、そうめん汁	ちらし寿司、海老フライ、 お浸し、金波汁、いちご	御飯、鯉のパン粉焼き、 じゃが芋ののりマヨ、青菜 と切干大根の酢みそあえ、 中華風コーンスープ	牛乳200、ちゃんぼんめ ん、キャンディーチーズ、 バナナ
午後		牛乳100、米粉のパナ ケーキ	牛乳100、ソフトかりん と(ポン菓子)	牛乳100、カルピス、雛 あられ、からすみ	牛乳100、豆乳パイン ケーキ	塩せんべい
午前	7 牛乳100(未満児)、 ポーロ	8 牛乳100(未満児)、 オレンジ	9 牛乳100(未満児)、 ソーダクラッカー	10 牛乳100(未満児)、 えびせんべい	11 牛乳100(未満児)、 caせんべい	12 ビスケット
昼食	御飯、ポテトグラタン、ほ うれん草サラダ、豆腐汁	御飯、肉豆腐、マカロニサ ラダ、金時豆煮	お別れ会食メニュー	御飯、魚のムニエル、切干 大根と小松菜の炒り煮、具 沢山スープ、オレンジ	御飯、コロッケ、温野菜、 ひじきの煮付、味噌汁	牛乳200、温そうめん、 キャンディーチーズ、バナ ナ
午後	牛乳100、手作りラスク	牛乳100、お魚スナック (ソーダクラッカー)	牛乳100、いちごムース	牛乳100、ドーナツ	牛乳100、薄焼きクッ キー(ビスケット)	せんべい
午前	14 牛乳100(未満児)、 赤ちゃんせんべい	15 牛乳100(未満児)、 りんご	16 牛乳100(未満児)、 やさいせんべい	17 牛乳100(未満児)、 ソフトせんべい	18 牛乳100(未満児)、 マンナ	19 コーンフレーク
昼食	御飯、麻婆豆腐、包み揚 げ、三色ごまあえ	御飯、鶏肉の唐揚げ、フ ロッコリー、野菜の煮付 け、味噌汁(そう組 手作 り弁当)	御飯、魚のフルーツソー ス、大根の金平、白菜の豆 乳スープ、チーズ(未満児 なし)	御飯、チキンカレー、し しゃもみりんの天ぷら、 ヨーグルト和え	御飯、鯉の立田揚げ、ミニ 肉じゃが、焼酎汁	牛乳200、イタリアンスパ ゲティ、キャンディーチー ズ、バナナ
午後	牛乳100、ブリッツ	牛乳100、ジャムサンド	牛乳100、クッキー(バ ビー型抜き)	牛乳100、あずきビス ケット(マンナ)	牛乳100、クリームせん べい(ポーロ)	ソフトせんべい
午前	21	22 牛乳100(未満児)、 Caせんべい	23 牛乳100(未満児)、 ウエハース	24 牛乳100(未満児)、 ソーダクラッカー	25 牛乳100(未満児)、 オレンジ	26
昼食	春分の日	御飯、八宝菜、さつま天ぷ ら、レバーしぐれ煮、オレ ンジ	御飯、パンプキンシ チュー、ちくわの磯辺あ げ、キャツとパインサラダ	御飯、鶏肉のマーマレード 焼き、オーロラサラダ、納 豆和え、りんご	御飯、魚フライ、プロッコ リー、ふろふき大根、白菜 コーンクリームスープ	卒園式
午後		牛乳100、えびせんべい	牛乳100、おはぎ	牛乳100、米せんべい	牛乳100、みかん蒸しパ ン	
午前	28 牛乳100(未満児)、 ソフトせんべい	29 牛乳100(未満児)、 えびせんべい	30 牛乳100(未満児)、 ポーロ	31 牛乳100(未満児)、 いちご		
昼食	御飯、豚肉と春雨の炒め 物、野菜のかき揚げ、中華 スープ、チーズ(未満児な し)	御飯、豚大根、緑黄色野菜 のチーズ焼、野菜すまし汁	親子丼、青菜のお浸し、 じゃがいものチーズ焼き、 オレンジ	御飯、ハヤシシチュー、焼 きししゃも、大根サラダ、 チーズ(未満児なし)		
午後	牛乳100、マカロニ黄粉 和え	牛乳100、クリームサン ドビスケット(ビスケット)	牛乳100、きらず揚げ(や さいせんべい)	牛乳100、クッキー(コー ンフレーク)		

**花粉症の季節到来**

数種類の花粉が原因で今や一年中、鼻炎や結膜炎などの花粉症疾患に悩まされますが、やはり春の飛散シーズンがもっとも深刻です。効果が期待できる食パワーで花粉に負けない身体を作りましょう。

**対策1** 花粉  
鼻・口・のどの粘膜強化  
で花粉の侵入をブロック

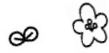
ビタミンA・C・葉酸

**対策2**  
腸内環境を整えて  
免疫力アップ

発酵食品がおすすめ

**対策3**  
生活リズムを整え  
十分な睡眠

**ひなあられの歴史**  
野外で神様を祭る時の保存食として作られたのが始まりと言われています。ひなあられのピンク・緑・黄・白の4色は「春夏秋冬」を表しています



**ある園の大好き BEST3**

- 1位** そうめん汁
- 2位** レバー時雨煮
- 3位** 煮豆

3月は人気メニューがいっぱ

地味でびっくり



