




月	火	水	木	金
2	3	4	5	6
		<p>ひじき 骨を強くするカルシウムと腸をきれいにする食物繊維が豊富です。</p>	<p>キャベツ 古代ギリシャ時代から食べられていた世界最古の野菜の一つで、「キャベジン」と呼ばれるビタミンUが胃の粘膜を丈夫にします。</p>	<p>思い出遠足 お弁当の日</p> 
9	10	11	12	13
<p>ペッパーランチ風ライス 薄切り牛肉を塩、こしょう、焼き肉のたれで炒めてご飯にのせ、コーンバターと小ねぎをトッピングして完成</p>	<p>クイズ：この野菜は何～だ？</p> 		<p>ブロッコリー ブロッコリーの茎はつぼみ部分よりも栄養があります。園では小さくカットして一緒に食べます。</p>	<p>遠足予備日 ※6日(金)に思い出遠足を実施した場合は給食があります。</p>
16	17	18	19	20
<p>チンゲンサイ 漢字で「青梗菜」と書きます。これは梗(軸・茎)が青い菜という意味があります。</p>	<p>キャベツのレモン和え キャベツをちくわの旨味、ごま油の風味、レモン果汁のさっぱり感でおいしくいただきます。</p>	<p>ほうれん草 ビタミンとミネラルを豊富に含む緑黄色野菜です。特に冬採りのものはビタミンCが豊富です。</p>	<p>13日(金) カルピスポンチ アサヒ飲料から「ひなまつりプレゼント」としてカルピスを提供していただきました。</p>	<p>春分の日</p> 
23	24	25	26	27
<p>白菜 9割以上が水分で、ビタミンC、食物繊維、カリウムなどをバランスよく含んでいて、寒くなると甘みが増す冬の旬の野菜です。</p>	<p>菜の花 「菜の花」はアブラナ科の植物の黄色い花の総称です。「なばな」は食用に品種改良されたアブラナ科の野菜です。</p>	<p>卒園おめでとうメニュー ☆カレーピラフ ☆鶏のから揚げ ☆カップグラタン ☆マカロニサラダ ☆プリン(卵抜き)</p>	<p>卒園式</p> 	<p>ビーンズスープ 畑の肉と言われるたんぱく質が豊富な大豆のスープです。</p>
30	31	<p>年長さんへ 25日(水)は「卒園おめでとう給食」です。みんなで食べる最後の給食ですね。 いつもたくさん食べてくれてありがとう。 給食室 平井 和恵 上野 里美</p> 		
<p>希望保育 * 年長組は27日(金)・30日(月)・31日(火) * 年中組以下は30日(月)から4月2日(木)までの4日間が希望保育です。 ※申し込みが必要です。 ※4月3日(金)は保育室床ワックスがけメンテナンスのため休園します。</p>				

※裏面は、保育界2026.02掲載の「ママさん110番(電話相談)だより」の記事です。ご一読ください。