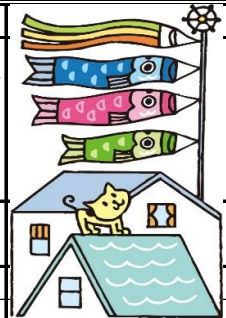




日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
予定献立	食育クイズ ねぎの仲間である春の野菜は？ ①はえる ②のびる ③ふえる 正解は②。春の野菜「野蒜（のびる）」は野原や土手などで取れます。葉はこらのような形で、根の部分は膨らんでいてらっきょうに似ています。香りが強く、薬味としても使えます。		即位の日	国民の休日	憲法記念日	みどりの日
食材						
おやつ						
6	7	8	9	10	11	
予定献立	振替休日	こどもエクサ 鶏の照り焼き いんげんのおかか和え ツナじゃが炒め 玉ねぎ汁	身体測定 スイミング 紅焼豆腐 春雨サラダ 味付け卵 大根汁	誕生会 お子様ランチ 	避難訓練 鯖の味噌煮 ひじきの煮物 青菜のゴマ和え もやし汁	他人丼 わかめのなめたけ和え 高野豆腐の味噌汁
食材		鶏肉 いんげん じゃが芋	生揚げ 春雨 大根		鯖 ひじき ほうれん草	豚肉 玉ねぎ わかめ
おやつ		牛乳 ワッフル	ジョア お菓子	牛乳 オレンジケーキ	牛乳 ソーセイパイ	牛乳 お菓子
13	14	15	16	17	18	
予定献立	読み聞かせ	音楽プログラム	保育参加 スイミング	保育参加	保育参加	
	ちゃんぽんうどん ひじきサラダ さつま芋の甘煮	メンチカツ ケチャップペンネ シーザーサラダ コンソメスープ 	五目ごはん 豆腐のきのこあんかけ 春雨ソテー 土佐和え かぶ汁	豚肉の生姜焼き 大根サラダ 青菜の卵とじ キャベツ汁	赤魚の梅バター焼き チンゲン菜の炒め煮 白菜の浅漬け 二ろ汁	チキンカレー 福神漬 レタスサラダ えのきスープ
食材	豚肉 きゅうり カニカマ	ハム キャベツ チーズ	鶏肉 豆腐 小松菜	豚肉 玉ねぎ きゅうり	赤魚 チンゲン菜 白菜	鶏肉 レタス えのき
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 梅しらすおにぎり	ヨーグルト お菓子	牛乳 チーズドック	牛乳 メロンパンラスク	ほうじ茶 バナナ
20	21	22	23	24	25	
予定献立		スイミング		親子バス遠足(きりりん)	手作り弁当	
	ホッケの塩焼き 切干大根の煮物 いんげんのきんぴら 心のり味噌汁	三色納豆 ミートボール かぼちゃの甘煮 鶏汁	焼きそば わかめサラダ 春巻 卵スープ	煮込みハンバーグ ヨーグルトサラダ アスパラソテー 春雨スープ 		豚丼 煮豆 青菜汁
食材	ホッケ 大根 いんげん	ほうれん草 ひじき 鶏肉	キャベツ もやし 卵	豚肉 白菜 アスパラ		豚肉 玉ねぎ 小松菜
おやつ	牛乳 お菓子	牛乳 お好み焼き	ジョア お菓子	牛乳 大学芋	ジュース お菓子	牛乳 お菓子
27	28	29	30	31		
予定献立						
	サーモンフライ 千切りキャベツ ジャーマンポテト しめじ汁	チキンピカタ ジャコサラダ ベジタブルソテー 京菜スープ 	根菜カレー 福神漬 フレンチサラダ 豆腐スープ (ごま・万ネギ)	生揚げ味噌炒め 大根の梅おかか和え いんげんの煮浸し わかめ汁(ねぎ)	春キャベツの Pasta コンソメじゃがチーズ ミモザサラダ はんぺんスープ	
食材	鮭 じゃが芋 ベーコン	鶏肉 しらす レタス	豚肉 ごぼう しめじ	豆腐 ピーマン いんげん	キャベツ 卵 たら	
おやつ	牛乳 お菓子	ほうじ茶 鮭わかめおにぎり	ヨーグルト お菓子	牛乳 ほうれん草蒸しパン	牛乳 アメリカンドック	



生活リズムを整えよう

春から新しい生活が始まると、環境にまだ慣れないため疲れやすくなっています。この時期に十分な睡眠時間を確保しながら、生活リズムを整えていけるといいですね。子どもの睡眠は1歳くらいで安定してきますが、3歳くらいまでは12時間～14時間、4～6歳くらいまでは10～13時間必要です。たっぷり眠るためには、早めに就寝しなければなりません。生活リズムの基本は、「早寝・早起き・朝ごはん」と言われますが、朝ごはんをとって身支度をするには早起きも必要です。昼間を元気に過ごすためにも、規則正しい生活を心がけましょう。