



日	曜日	昼食	10時 3歳未満児	3時のおやつ 3歳未満児・幼児	あか（蛋白質） 血液や肉をつくる	きいろ（糖質・脂質） 力や体温となる	みどり（無機質・ビタミン） 体の調子をととのえる
1	木	みそらーめん ぎょうざ なむる おれんじ	ばなな	★ちーずむしばん ぎゅうにゅう	やきふた たまご なるとまき ぎょうざ ちーず ぎゅうにゅう	らーめん ぎょうざ ちーずむしばん	もやし にんじん ほうさい しろねぎ あ おねぎ ほうれんそう おれんじ ばなな
2		ごもくちらし ちきんかつ なのはなのおひたし すましじる いちご	ひなあられせんべい	さんしよくぜりー ほしたべよ	さけ きんしたまご ちきんかつ とうふ	ごもくちらし さくらでんぶ はなふ ひなあ られ さんしよくぜりー ほしたべよ	にんじん ほししいたけ きゅうり のり な のはな ほうさい たまねぎ あおねぎ い
5	月	ごはん さばのしおやき ちくぜんに みそしる	よーぐると	すいーとぼてと ぎゅうにゅう	さば とりこまにく あぶらあげ よーぐると ぎゅうにゅう	ごはん さといも こんにやく すいーとぼ てと	ごほう れんこん たけのこ にんじん だい こん あおねぎ いんげん
6	火	さんどいっち ーんぼたーじゅ ぷりん	ぱりんこ	★てづくりっきー すぼろん	ころっけ たまご ーすはむ しーちきん ちーず ーんぼたーじゅ ぷりん	さんどいっち まよねーず ぷりん ぱりん こ てづくりっきー すぼろん	きゅうり れたす ーん
7	水	ごはん ぶたにくとあつあげいため ほうれんそうのおひたし みそしる	にぼし	はらじゆくどつく ぎゅうにゅう	ぶたにく あつあげ にぼし ぎゅうにゅう	ごはん おふ はらじゆくどつく	たまねぎ にんじん あおねぎ ほうれん そう もやし わかめ えのき
8	木	ごはん ごもくたまごやき じゃがいもきんぴら みそしる よーぐると	まりー	★ぴざとーすと ぎゅうにゅう	たまご だいたい あぶらあげ よーぐると ちーず ーんぼたーじゅ ぎゅうにゅう	ごはん じゃがいも まりー ぴざとーすと	ひじき にんじん えのき あおねぎ だい こん ほうさい
9	金	てまきずし えびふらい まかろにさらだ すましじる いちご	ちーず	ぱんぱいきんぐ やさいじゆーす	あつやきたまご しーちきん ほましぐれ えびふらい ーすはむ とうふ ちーず	てまきずし まよねーず まかろに かしほ ん やさいじゆーす	のり きゅうり にんじん だいこん あお ねぎ いちご
10	土	やきそば さらだ ほうさいとしめじのすーぷ	おかし	おかし おちゃ	ぶたにく えび	やきそば おかし	きやべつ たまねぎ ぴーまん にんじん ぶろっこりー かりふらわー ほうさいし
12	月	ごはん さわらのさいきょうやき ひじきのにつけ すましじる	びすこ	★ふる一つよーぐると ぱりんこ	さわら あぶらあげ とうふ よーぐると	ごはん びすこ ぱりんこ	ひじき にんじん ぐりんびーす たまねぎ わかめ あおねぎ ふる一つかん
13	火	しよくぱん ちきんなんばん つなさらだ きのことたまねぎのすーぷ	よーぐると	★おにぎり おちゃ	とりささみ しーちきん よーぐると	しよくぱん じゃむ たるたるそーす おに ぎり	きやべつ にんじん きゅうり えりんぎ し めじ えのき たまねぎ あおねぎ
14		ごはん さけのしおやき きりほしだいこんのにつけ とんじる りんご	にぼし	★ばななけーき こうちや	さけ ぶたにく とうふ にぼし	ごはん さといも こんにやく ばななけー き	きりほしだいこん にんじん いんげん ぐ ぼう だいこん もやし あおねぎ りんご
15	木	すばげてい おむれつ さらだ ちーず	りんご	ふらいどぼてと ぎゅうにゅう	あいびきに おむれつ ちーず ぎゅう にゅう	すばげてい ふらいどぼてと	たまねぎ にんじん びーまん まっしゆーむ とまと びゆーれ ぶろっこりー かりふらわー りんご
16	金	たけのこごはん とりにくのてりやき はるきやべつのおひたし けんちんじる	ちーず	★ぼたもち りんごじゆーす	とりにく あぶらあげ とうふ ちーず	たけのこごはん こんにやく ぼたもち	たけのこ にんじん きやべつ ごほう だい こん あおねぎ
17	土	ちゅうかどん しゆーまい ちゅうかすーぷ	おかし	おかし おちゃ	ぶたにく えび うずらたまご しゆーまい	ちゅうかどん しゆーまい おかし	ほうさい にんじん たまねぎ ちんげんさい い わかめ あおねぎ
19	月	ふりかけごはん すきやきふうに こんぶあえ みそしる	ぼたぼたやき	★なつとうぴざ ぎゅうにゅう	ぎゅうにく やきどうふ あぶらあげ なつ とう ちーず ぎゅうにゅう	ふりかけ ごはん いとこん おふ ぼた ぼたやき ぎょうざのかわ	ほうさい にんじん しいたけ しろねぎ こ まなつ もやし だいこん あおねぎ
20	火	ごはん しろみさかなのふらい ひじきのごもくに みそしる	よーぐると	★ういんなーまふいん ぎゅうにゅう	しろみさかな だいたい あぶらあげ とうふ よーぐると ういんなー ぎゅうにゅう	ごはん ふらい こんにやく ういんなーま ふいん	ひじき にんじん わかめ たまねぎ あお ねぎ
22	木	かれーうどん ゆでたまご わふうさらだ おれんじ	むーんらいと	★ばんぶきんぱい ぎゅうにゅう	ぶたにく ゆでたまご ぎゅうにゅう	うどん かれーるう じゃがいも むーんら いと ばんぶきんぱい	たまねぎ にんじん あおねぎ あすばら がす きやべつ おれんじ かぼちゃ
23		おにぎり はんぱーぐ かにあしたまごまき ころころさらだ ひとつちぜりー	ちーず	わらびもち ぎゅうにゅう	はんぱーぐ かにあしたまごまき ーす はむ ちーず ぎゅうにゅう	おにぎり じゃがいも まよねーず ひとつ ちぜりー わらびもち	にんじん きゅうり
24	土	ぎゅうどん ちんげんさいとつなのあえもの みそしる	おかし	おかし おちゃ	ぎゅうにく しーちきん	ぎゅうどん いとこん さつまいも	たまねぎ あおねぎ ちんげんさい にん じん さつまいも あおねぎ
26	月	ごはん あかうおのにつけ さんしよくあえ みそしる	ゆきのやど	★だいがくいも ぎゅうにゅう	あかうお かつおぶし あぶらあげ ぎゅう にゅう	ごはん ゆきのやど だいがくいも	もやし にんじん ほうれんそう ごほう あおねぎ さつまいも
27	火	こくとうぱん ころっけ ーんさらだ ぼとふ	にぼし	たこやき ぎゅうにゅう	ころっけ ういんなー にぼし ぎゅうにゅう	こくとうぱん じゃがいも たこやき	ーん きやべつ きゅうり たまねぎ に んじん
28	水	ごはん たんどりーちきん ひじきとえだまめのさらだ みそしる	りつつ	★いちごぷりん ぼたぼたやき	とりにく よーぐると いちごぷりん	ごはん さといも りつつ ぷりん ぼたぼ たやき	ひじき きやべつ えだまめ ーん たま ねぎ わかめ
29	木	おやこどん さといものふくめに みそしる よーぐると	せんべい	★じゃこまよとーすと ぎゅうにゅう	とりにく たまご あぶらあげ ちりめん じゃこ ぎゅうにゅう	おやこどん かまぼこ さといも ひとつ ちぜりー じゃこまよとーすと まよねーず	たまねぎ あおねぎ さといも いんげん にんじん
30	金	ごはん まーぼーどうふ はるさめさらだ ちゅうかすーぷ	せんべい	★りんごむしばん ぎゅうにゅう	とうふ しーちきん たまご ぎゅうにゅう	ごはん まーぼーやさいそーす はるさめ せんべい りんごむしばん	あおねぎ きゅうり にんじん たまねぎ りんご

少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。
今年度も残り1カ月です。栄養たっぷりのお食事をしっかり食べて締めくくりの月を元気に過ごしましょう！

食育目標

災害に備えよう！

東日本大震災から間もなく6年が経ちます。災害はいつどこで起きるかわかりません。いざという時、あわてなくてすむように日頃からできる準備をしておきましょう。

CHECK 災害時、水はどのくらい必要？

水は1人1日3ℓを目安に、3日分程度準備しましょう。また、ペットボトルに入れた水を凍らせておくと、停電時に保冷剤の代わりに使用でき、溶けた水も生活用水にすることができます。



CHECK 備蓄食品はどんなものがある？

備蓄食品は缶詰やレトルト、フリーズドライなど調理済みのもので、賞味期限の長いものが基本です。特に野菜類が不足しがちになるので、トマトの水煮缶や野菜ペースト、豆の水煮などがあると便利です。



乳幼児のいるご家庭では

粉ミルクやレトルトの離乳食、おむつなどのストックも必要になってきます。また、子どもは食べ慣れないものはなかなか食べなかつたりするので、食べ慣れたものを用意したり、災害時でも食べられる食べ物に慣れておくと安心です。

CHECK 非常時があると便利なもの

非常時に必要なものとしては、懐中電灯、電池、卓上コンロ、ガスボンベなどがあります。その他日常的に使用する食品用ラップやポリ袋などがあると便利です。



あか
体を作る基になる
肉・魚・卵・牛乳・乳製品・豆
など
元気もりもり！！

きいろ
エネルギーの基になる
米・パン・麺類・芋類・砂糖・油
など
ばいきんパンチ！！

みどり
体の調子を整える基になる
野菜・果物・きのこ類など
パワーアップ！！

旬の食材

苦味は元気のもと♪ふき



ふきは日本原産の野菜で、その莖や葉には独特の香りやほろ苦さがあります。

その香りや苦さの成分が生活習慣病やアレルギーの予防に効果があるとされています。

中国や日本では古くから民間療法で痰を切り咳を止める薬用として認められています。

☆ふきクイズ☆

ふきをたべると
どんなあじがするでしょう？

① あまい



② しよっぱい



③ すこしにがい

