

2023年3月

大豆 魚 卵 生大豆のみ除去対応 代替食・除去対応 除去対応 予定献立表・幼児食【魚・卵・大豆アレルギー対応】

ハッピーチャイルド保育園

Main menu table with columns for days of the week (日, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and rows for meals (おやつ, 昼食, 夕食) and ingredients. Includes a '春分の日' (Spring Equinox) section with a floral illustration.

3月



～食事の手伝いが感謝の気持ちやマナーを育む～

洗い物、調理、盛り付け、配膳などの準備から、食後の片付けや食器洗いなど、家族の食事に関わる手伝いをさせてみましょう。幼児期に大切な『家族の一員である』という実感が得られると同時に、食事が整うまでの手順を知ること、作ってくれる人への感謝の気持ちも育まれます。このような暮らしが土台であると、5歳頃には『楽しい食事』のための心配りができるようになります。それに伴い、自分の善い姿勢、会話といったマナーも客観的に見ることができ、直そうという心掛けにもつながります。

◆これから知って！春きゃべつ
一年中売られているきゃべつですが、旬は春と冬の初めです。冬きゃべつは葉がしまっていてすっきり重く、春きゃべつはやわらかくて甘味のあるのが特徴です。ビタミンU（キャベジン）という成分が豊富で、胃の中の傷ついた部分を治すことから、胃薬の成分にもなっています。春きゃべつを購入する際は、緑が濃く、巻きがふんわりとしたものを選ぶのがポイントです。



●マヨネーズは卵不使用のものを使用しております。
●ホットケーキミックス・カレーうどん・シチュー・カレーは卵・乳製品不使用のものを使用しております。
●味噌汁は認布だしと味噌、スープ・すまし汁は認布だしと醤油を使用しております。
※尚、天候等の都合により食材料に変更が生じる場合がございます。ご了承下さい。

株式会社 セプト