

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)	
					あか	黄	みどり		
					(体をつくる・ 血や肉になる)	(力や体温の もとになる)	(体の調子を整える)		
1	火	ビスケット 牛乳	和風スパゲッティ 豆乳スープ スペイン風オムレツ バナナ	ニラせんべい 牛乳	ベーコン、とうにゅう、 ぎゅうにゅう、ぶたひき にく、たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、バター、さとう、 おこのみやきこ、ビス ケット	やきのり、ほうれんそう、しめ じ、キャベツ、たまねぎ、にん じん、ピーマン、バナナ、にら	678(653) 28.3(25.6) 26.6(25.9) 3(2.3)	
2	水	ビスケット 牛乳	カレーライス 春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	ぎゅうにく、ロースハ ム、たまご、ヨーグル ト、ぎゅうにゅう、らん おう	じゃがいも、ごはん、ドレッシ ング、はるさめ、さらだあぶら、さ とう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、にんじん、 きゅうり、ミニトマト、 かぼちゃ	677(627) 19.8(18.7) 25.8(25.4) 1.9(1.6)	
3	木	ビスケット 牛乳	3色おにぎり 菜の花のおみそ汁 ひじきのサラダ もものゼリー	いちご ひなあられ 牛乳	とりひきにく、たまご、 とうふ、だしりみそ、 ロースハム、ぎゅう にゅう	ごはん、ごま、さとう、 ももジュース、あられ、 ビスケット	こまつな、なばな、コーン、に んじん、さやえんどう、ひじ き、かんてん、いちご	451(446) 15(15) 10.6(13.1) 2.9(2.3)	
4	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのムニエル 切り干し大根の煮物	オレンジ セサミクッキー 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、ちくわ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、こむぎ こ、バター、ごま、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 きりぼしだいこん、オ レンジ	588(559) 22(20.6) 15.2(16.9) 1.5(1.1)	
5	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ 肉団子	ヨーグルト せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、 ミートボール、ヨー グルト、ぎゅうにゅう	ごはん、せんべい、ビ スケット	にんじん、たまねぎ、 さやいんげん、ブロッ コリー	565(568) 21.6(21.3) 20.4(23.2) 1.6(1.5)	
7	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	ミニゼリー マカロニきなこ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、あぶらあげ、き なこ、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあ ぶら、ゼリー、マカ ロニ・スパゲッティ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 もやし、きゅうり	526(504) 19.2(18.4) 15.7(17.3) 1.5(1.2)	
8	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 さつまいものバター炒め バナナ	フルーツ 寒天ゼリー 牛乳	とうふ、あぶらあげ、 ぶたにく、ぎゅうにゅう	うどん、ごまあぶら、さ とう、さつまいも、パ ター、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、に んじん、こねぎ、バナナ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんてん	627(613) 16.1(16.2) 15.7(17.4) 2.8(2.4)	
9	水	ビスケット 牛乳	バターロールパン ミネストローネ ゆで卵とポテトのサラダ チーズ	果汁(りんご) くるみの クッキー 牛乳	ベーコン、たまご、 チーズ、ぎゅうにゅう	ロールパン、じゃがい も、さとう、こむぎこ、く るみ、バター、ビスケッ ト	トマト缶、たまねぎ、に んじん、キャベツ、 きゅうり、りんごジュ ース	516(514) 16.6(16.9) 22.4(23.2) 1.8(1.6)	
10	木	ビスケット 牛乳	《園外保育の日》	おたのしみ サンドイッチ 牛乳	ぎゅうにゅう	しょくばん、ビスケット		154(207) 6.9(8.4) 6.6(10) 0.5(0.4)	
11	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 たらの煮つけ ひじき煮	りんご おからの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、たら、ち くわ、たまご、おから、 ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 しいたけ、にんじん、 ひじき、りんご	586(552) 25.9(23.6) 13.9(15.8) 2.1(1.8)	
12	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 中華スープ 鶏つくねバーグ	プリン せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃ こ、とうふ、みそ、とり ひきにく、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、 かたくりこ、マヨネ ーズ、プリン、せんべい、 ビスケット	こねぎ、にんじん、し いたけ、だいこん、ト ウモウ、長ねぎ	615(575) 29.1(26.1) 22(22.5) 1.6(1.3)	
14	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 キャベツのおかかあえ	ミニゼリー きなこクッキー 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、かつおぶし、き なこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、 さとう、ゼリー、パ ター、こむぎこ、ビス ケット	たまねぎ、だいこん、 長ねぎ、にんじん、 ピーマン、しょうが、に んにく、キャベツ、きゅ うり	616(577) 22(20.5) 20.7(21.2) 1.4(1.1)	
15	火	ビスケット 牛乳	素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	お麩のラスク 牛乳	ロースハム、たまご、 あつあげ、いんげんま め、ぎゅうにゅう	そうめん、さとう、パ ター、ふ、ビスケット	きゅうり、にんじん、パ ナナ	532(535) 19.4(18.8) 18.3(19.2) 1.8(1.4)	
16	水	ビスケット 牛乳	しらす入り炊き込みご飯 白菜とベーコンのコトコスープ ブロッコリーの胡麻和え オレンジ	ミルク寒天 牛乳	ちりめんじゃこ、ベー コン、ぎゅうにゅう	ごはん、じゃがいも、 なたねあぶら、さとう、 ごま、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじ き、はくさい、しめじ、たまねぎ、ブ ロccoli、オレンジ、パイ ンアップルかん、みかんか ん、かんてん	508(495) 17.7(17.2) 13.1(15.4) 1.8(1.4)	
17	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン レタスのスープ チキンのママレード煮 キャベツとコーンのサラダ	バナナ ママレード ホットケーキ 牛乳	たまご、とりもも、ぎゅ うにゅう	ロールパン、ごまあぶら、ご ま、ママレードジャム、さらだ あぶら、さとう、ホットケ ーキミックス、バター、ビスケッ ト	レタス、わかめ、キャ ベツ、コーン、きゅ うり、たまねぎ、にん じん、バナナ	608(615) 22(21.4) 25.6(25.7) 1.5(1.2)	
18	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじまぐろのソテー 菜の花のごまあえ	いちご ベルギー ワッフル 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、 あぶらあげ、ぎゅう にゅう、たまご	ごはん、さとう、パ ター、こむぎこ、ごま、 こーんすたーち、ビス ケット	たまねぎ、こまつな、 なばな、にんじん、い ちご	585(555) 25.6(23.4) 16.9(18.1) 1.2(1.1)	
19	土	卒園式							

21	月	春分の日						
22	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティミートソース 中華スープ 切り干し大根のサラダ バナナ	フレンチトースト 牛乳	ぶたひきにく、とうふ、 ロースハム、ぎゅう にゅう、たまご	マカロニ・スパゲッ ティ、マヨネーズ、さ とう、ごま、しょくぼん、 ビスケット	トマト缶、にんにく、ピーマン、 たまねぎ、にんじん、しいた け、だいこん、トウモロコシ、き ゅうり、きりぼしだいこん、パナ ナ	602(591) 19.4(18.7) 16.7(18.2) 2(1.6)
23	水	ビスケット 牛乳	ハヤシライス ほうれん草の胡麻和え ミニトマト 鉄分入りヨーグルト	おからの ソフトクッキー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきに く、鉄分入りヨーグル ト、おから、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、 こむぎこ、ビスケット	にんじん、たまねぎ、 ほうれんそう、えのき たけ、ミニトマト	675(641) 22.8(21.3) 20.3(21.2) 1.8(1.6)
24	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン ニラと豆腐のかきたま汁 鶏肉のトマト煮 バナナ	ミルクもち 牛乳	たまご、とうふ、とう にゅう、むぎみそ、とり もも、きなこ、ぎゅう にゅう	ロールパン、オリーブ ゆ、じゃがいも、さ とう、かたくりこ、ビス ケット	にら、トマト缶、ピーマ ン、にんじん、たまね ぎ、バナナ	783(754) 33.7(30.8) 29.1(28.5) 2.6(2.2)
25	金	ビスケット 牛乳	ご飯 ミニゼリー 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 油揚げの五目煮	かぼちゃの マフィン 牛乳	みそ、とうふ、べにざ け、あぶらあげ、いん げんまめ、たまご、 ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、 じゃがいも、さとう、ゼ リー、こむぎこ、パ ター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 トマト、パセリ(葉)、に んじん、干しいた け、かぼちゃ	667(619) 27.4(24.8) 19.7(20.4) 1.7(1.5)
26	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 フレンチサラダ	バームクーヘン 牛乳	たまご、とりひきにく、 みそ、とうふ、ぎゅう にゅう	さとう、ごはん、さらだ あぶら、バター、こむ ぎこ、コーンすたー ち、ビスケット	たまねぎ、だいこん、 キャベツ、きゅうり、に んじん、プロッコリー	635(591) 21.2(19.8) 22.6(22.8) 1.3(1)
28	月	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 肉じゃが きゅうりのナムル	ヨーグルト ケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひ きにく、たまご、ヨーグ ルト、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃがいも、ご ま、ごまあぶら、ゼリー、さらだ あぶら、ホットケーキミックス、 ビスケット	たまねぎ、だいこん、さやいん げん、にんじん、きゅうり、わ かめ、もやし、コーン、レモン	508(488) 17(16.6) 13.6(15.8) 2.2(1.7)
29	火	ビスケット 牛乳	焼きそば 大根とベーコンのスープ 鶏肉のさっぱり煮 バナナ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	ぶたひきにく、ベー コン、とりもも、ぎゅう にゅう、たまご	ちゅうかめん、さとう、 さらだあぶら、ホット ケーキミックス、ビス ケット	にんじん、キャベツ、ピーマ ン、だいこん、たまねぎ、こま つな、長ねぎ、レモン、バナナ	746(703) 29.6(26.9) 21.1(21.6) 3.2(2.5)
30	水	ビスケット 牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 プロッコリーの塩炒め オレンジ	お好み焼 牛乳	あぶらあげ、とりひき にく、みそ、とうふ、ぶ たにく、たまご、ぎゅう にゅう	ごはん、ごまあぶら、 さらだあぶら、こむぎ こ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、 しめじ、だいこん、プロッコ リー、コーン、オレンジ、キャ ベツ	509(496) 18(17.5) 13.1(15.4) 1.7(1.4)
31	木	<p>今年も恒例の「リクエスト給食」を行います！31日の給食は、さくらぐみさんからのリクエストを受けて、メニューを決定します。 今までの給食で思い出に残っているもの、好きな献立などを聞いて、リクエストの多かったものを作ります。 おやつも人気メニューから選び、思い出に残る楽しい給食にしたいと思います。お楽しみに！</p>						

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのは、どうぶつビスケットやマンナです。

★ 星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね♪



待ちに待った暖かい春はすぐそこまで来ています。子どもたちは一年間、様々な行事や活動を通して心も体も大きくなり、たくさんの思い出を作ったことでしょう。園の給食はこれからも安全でおいしい手作りを心がけ、様々な献立を通して、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思っています。今年度もご理解とご協力ありがとうございました。



3月3日はひな祭り

3月3日は「桃の節句」です。「ひな祭り」ともいいます。女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。桃の節句に作られる行事食には、「ひしもち」や「ひなあられ」、「はまぐりのお吸い物」などをいただき、祝います。「ひなあられ」は、関西では、直径1cmほどのあられに、塩や醤油、砂糖などで味付けしたものが主流で、関東では米粒状のポン菓子や甘く味付けしたものが主流。ひなあられの4色(赤、緑、黄色、白)は、四季(春・夏・秋・冬)を表現していて、「一年を通して幸せでいてほしい」との願いが込められています。



～菜の花を食べて春を感じましょう～

菜の花は春に出回る食材のひとつです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。大人にはほろ苦さが人気ですが、子どもには、マヨネーズで和えたり、肉と一緒に炒めたりすると、食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。



<旬の食材>

なばな、せり、あさつき、さやえんどう、しいたけ、はっさく、あんこう、ほたて、ひじき  
※緑黄色野菜には、成長期の子どもに欠かせないβカロテンが豊富です。

