

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal)
					あか	黄	みどり	タンパク(g)
					(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)	脂質(g)
								食塩相当量(g)
1	金	ビスケット 牛乳	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 	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、かんでん、いちご	451(446) 15(15) 10.6(13.1) 2.9(2.3)
2	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、ミートボール、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しらたき、せんべい、ビスケット	こねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、さやえんどう	595(587) 24.6(23.9) 21.8(24.3) 2.3(2.2)
4	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ ひじきのサラダ 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、ロースハム、きなこ、ぎゅうにゅう	強化米、ごま、さとう、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、コーン、さやえんどう、ひじき	508(490) 18.9(18.2) 13.3(15.4) 1.6(1.3)
5	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)
6	水	ビスケット 牛乳	《お弁当の日》	おたのしみ おやつ 牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101(165) 5(6.9) 5.7(9.3) 0.2(0.2)
7	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン コンソメスープ ハンバーグ ポパイサラダ バナナ	かぼちゃの マフィン 牛乳	ベーコン、ぎゅうにゅう、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ロールパン、さとう、パンこ、さらだあぶら、こむぎこ、バター、ビスケット	さやいんげん、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、しめじ、コーン、バナナ、かぼちゃ	704(692) 25.3(23.9) 28.9(28.2) 3.1(2.6)
8	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物 いちご	黒ゴマの 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、マヨネーズ、さとう、ごま、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、いちご	600(567) 24.7(22.7) 17.9(19) 1.2(1)
9	土	ビスケット 牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	プリン せんべい 牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、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、ひじき	625(588) 27.3(24.4) 22.5(22.9) 1.8(1.5)
11	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー ミニゼリー	豆乳のカッ ブケーキ 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、たまご、とうにゅう、ぎゅうにゅう	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、なたねあぶら、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、こまつな、しめじ	659(610) 22.2(20.6) 22.6(22.9) 1.7(1.4)
12	火	ビスケット 牛乳	けんちんうどん 鶏肉のさっぱり煮 さつまいものバター炒め バナナ	かぼちゃの 蒸しパン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、とりもも、ぎゅうにゅう、らんおう	うどん、さとう、さつまいも、バター、さらだあぶら、こむぎこ、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこん、にんじん、レモン、バナナ、かぼちゃ	723(689) 25.7(23.9) 21.7(22.2) 3.6(3)
13	水	ビスケット 牛乳	かしわごはん 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 果汁(りんご)	ママレード ホットケー 牛乳	とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、ぎゅうにゅう、たまご	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、ホットケーキックス、ママレードジャム、バター、ビスケット	ごぼう、にんじん、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン、りんごジュース	586(550) 20.3(19.2) 20.2(21) 1.5(1.3)
14	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン かぶのスープ 鶏肉のトマト煮 バナナ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	とりもも、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブ油、じゃがいも、さらだあぶら、ホットケーキックス、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、トマト缶、ピーマン、バナナ、レモン	586(598) 23.6(22.9) 20.9(22.1) 1.5(1.4)
15	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 かじきまぐろのソテー 油揚げの五目煮 オレンジ	おからのソ フトクッ 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、あぶらあげ、いんげんまめ、おから、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こむぎこ、じゃがいも、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、オレンジ	599(570) 26.9(24.4) 12.8(14.8) 1.4(1.2)
16	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	ヨーグルト せんべい 牛乳	たまご、とりひきにく、みそ、とうふ、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、せんべい、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブロッコリー	550(524) 22.8(21.1) 16.3(18) 1.5(1.3)
18	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 豆腐ハンバーグ もやしのサラダ 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、たまご、ぎゅうにゅう、あぶらあげ、きなこ	強化米、パンこ、さらだあぶら、さとう、ごまあぶら、ゼリー、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、もやし、きゅうり、にんじん	682(629) 24.8(23.1) 25.3(25.1) 1.2(0.9)
19	火	ビスケット 牛乳	スパゲッティナポリタン ニラと豆腐のかきたま汁 切り干し大根のサラダ バナナ	ミルク寒天 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、たまご、とうふ、とうにゅう、むぎみそ	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、マヨネーズ、ごま、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、にら、きゅうり、にんじん、きりぼしだいこん、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんでん	661(637) 25.1(23.4) 22.9(23.1) 4.4(3.4)
20	水	春分の日						0(0) 0(0)

21	木	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	セサミック キー 牛乳	ぎゅうにく、ぶたひきに く、鉄分入りヨーグルト、 たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、 バター、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	682 (646) 20.9 (19.9) 23 (23.4) 1.8 (1.6)
22	金	ビスケット 牛乳	バターロールパン クリームシチュー スパゲッティサラダ バナナ	ココアちん すこう 牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきに く、ロースハム	ロールパン、バター、こむ ぎこ、じゃがいも、マカロ ニ・スパゲッティ、マヨネー ズ、さとう、なたねあぶら、 ビスケット	さやいんげん、にんじ ん、たまねぎ、きゅう り、バナナ	558 (576) 15.5 (16.3) 20 (21.4) 1.3 (1.1)
23	土	卒園式						0 (0) 0 (0)
25	月	ビスケット 牛乳	強化米 味噌汁 肉じゃが ほうれん草の胡麻和え	ミニゼリー お麩のラスク 牛乳	みそ、とうふ、ぶたひき にく、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、じゃが いも、ごま、ゼリー、パ ター、ふ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、さ やいんげん、にんじ ん、ほうれんそう、えの きたけ	500 (481) 15.3 (15.1) 14.2 (16.1) 1.5 (1.2)
26	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	フレンチ トースト 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、しょく ぱん、ビスケット	きゅうり、にんじん、パ ナナ	585 (577) 22 (20.8) 16.2 (17.6) 2 (1.5)
27	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	お好み焼 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	じゃがいも、ごはん、ド レッシング、はるさめ、 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、 キャベツ	615 (579) 19.6 (18.6) 18.3 (19.4) 2.1 (1.7)
28	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ チキンのママレード煮 アスパラとポテトのサラダ	ミルクもち 牛乳	ベーコン、とりもも、きな こ、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレード ジャム、じゃがいも、さ らだあぶら、さとう、か たくりこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、に んじん、キャベツ、アス パラガス、きゅうり、 コーン、バナナ	672 (667) 24.1 (23.3) 22 (22.8) 2.1 (1.8)
29	金	ビスケット 牛乳	ご飯 味噌汁 赤魚の煮つけ ひじき煮	いちご おからのマ フィン 牛乳	みそ、とうふ、あかうお、 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、いちご	559 (533) 22 (20.5) 14.8 (16.5) 2 (1.7)
30	土	ビスケット 牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	バームクー ヘン 牛乳	たまご、みそ、とりひきに く、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨ ネーズ、バター、こむぎ こ、コーンすたーち、さ とう、ビスケット	しいたけ、にんじん、は くさい、長ねぎ	547 (518) 24.5 (22.6) 22.9 (23) 3.1 (2.3)

※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。

※午前おやつのはビスケットは、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。楽しみにしていただきね♪



給食だより

まだ寒い日が続きますが、春の訪れが感じられるようになりました。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、四季折々の旬の食材を取り入れた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す。



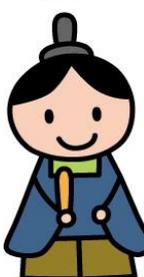
大好きなメニューをリクエスト！

今年も恒例の《リクエスト給食》を行います。21～28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。おやつも同様に、リクエストの多かったものから選び、思い出に残るスペシャルな給食になったらと思います。お楽しみに！



【ひなまつり】

女の子の節句としてお祝いされているひなまつりは、「無病息災」を祈る行事でもあります。ひな人形を飾り、白酒やひしもちなどをお供えします。保育園でも3月1日にひなまつりにちなんだ特別メニューと、おやつにひなあられをいただくよいです。お楽しみにしていただきね。



【いちごはビタミンCがたっぷり！】いちごはビタミンCが豊富で、みかんやグレープフルーツの約2倍。ビタミンB群である葉酸も多く含まれています。また、ポリフェノールの一種であるアントシアニンも豊富で、目の働きを高めたり、眼精疲労を予防したりする効果も期待できます。水分たっぷりなので、暖房などで乾燥してしまったときにもおすすめです。

