

日付	曜	10時おやつ	献立	3時おやつ	材 料 名 (◎は10時おやつ ○は午後おやつ)			エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1	火	麦茶 甘食	ハヤシライス、ポテコサラダ、牛乳・ミルク、オレンジ	オレンジジュース ス小魚アーモンド	米、じゃがいも、油、砂糖◎甘食	牛乳、牛肉、脱脂粉乳いわし	◎オレンジジュース、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、にんじん、コーン、マッシュルーム缶、ホールトマト缶詰、トマトピューレ、グリーンピース、にんにく	579.9(464.3) 2.2(1.9)
2	水	麦茶 ももヨーグルト	塩ラーメン、野菜炒め、餃子、グレープフルーツ	牛乳・ミルク 蒸かし芋	ゆで中華めん、◎さつまいも、油	◎牛乳、豚肉、◎脱脂粉乳、◎ヨーグルト	グレープフルーツ、キャベツ、もやし、にんじん、コーン、黒きくらげ、◎もも缶	631.0(480.6) 2.6(2.0)
3	木	麦茶 ミルクパン	ちらし寿司、エビフライ・タルタルソース、ブロッコリーの酢醤油和え、すまし汁、ひなまつりゼリー(ひな祭りお祝いメニュー)	牛乳・ミルク 桜餅	米、マヨネーズ、砂糖、◎ミルクパン	◎牛乳、卵、錦糸玉子、でんぶ、かまぼこ、かつお節、◎脱脂粉乳、えび	ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、さやえんどう、たまねぎ、かんぴょう、れんこん、油揚げ、レモン果汁	572.4(502.7) 3.9(3.5)
4	金	麦茶 バナナ	食パン、若鶏のごま照り焼き、ごぼうサラダ、キャベツスープ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク おむすび	◎米、食パン、マヨネーズ	◎牛乳、ちくわ、◎脱脂粉乳、若鶏のごま照り焼き	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、ごぼう、コーン、しめじ、◎焼きのり、ごま、◎バナナ	511.6(440.3) 2.3(1.1)
5	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・ハム)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵、ハム	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
7	月	麦茶 ミニかにパン	ご飯、マーボー豆腐、じゃこサラダ、中華風スープ、オレンジ	牛乳・ミルク 麩のラスク	米、◎グラニュー糖、◎焼ふ、ごま油、砂糖、片栗粉、油◎ミニカニパン	◎牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、いわし、米みそ、◎脱脂粉乳	キャベツ、オレンジ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、にら、黒きくらげ、しょうが、にんにく	546.0(435.9) 2.9(2.2)
8	火	麦茶 クラッカー	食パン、トマトオムレツ、スパゲティ・サラダ、ポトフ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	食パン、じゃがいも、サラダ用スパゲティ、マヨネーズ	◎牛乳、トマトオムレツ、ハム、ウインナーソーセージ、かつお節、◎脱脂粉乳	グレープフルーツ、たまねぎ、かぶ、かぶ・葉、にんじん、にんじん、きゅうり、コーン	479.5(490.3) 2.2(2.3)
9	水	麦茶 せんべい	なかよし遠足	リンゴジュース 米粉のカップケーキ	米粉		◎りんご天然果汁	108.8(138.0) 0.1(0.2)
10	木	麦茶 ビスコ	ご飯、かじきの揚げおろし、彩り和え、大根と油揚げの味噌汁、オレンジ	牛乳・ミルク みたらし団子	米、片栗粉、米ぬか油、◎砂糖、砂糖、ごま油、◎片栗粉	◎牛乳、かじき、錦糸玉子、米みそ、油揚げ、◎脱脂粉乳	だいこん、オレンジ、もやし、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、にんじん、しょうが	661.2(592.0) 2.6(2.4)
11	金	麦茶 せんべい	ミートソーススパゲティ、ブロッコリーのレモン醤油サラダ、ベーコンスープ、グレープフルーツ(南部リクエストメニュー)	ジョア フルーツサンド	マカロニ・スパゲティ、◎サンドイッチパン、油、砂糖、小麦粉、◎砂糖◎食パン	豚ひき肉、◎ホイップクリーム、ベーコン、粉チーズ、ジョア	たまねぎ、ブロッコリー、グレープフルーツ、◎バナナ、◎みかん缶、にんじん、コーン、にんじん、グリーンピース、レモン果汁、パセリ	740.4(634.7) 2.4(1.6)
12	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
14	月	麦茶 やさしいパン	ご飯、人参たらこ、厚揚げと豚肉の炒め、きのこ汁、オレンジ	牛乳・ミルク 米粉のブラウニー	米、◎砂糖、◎米粉、砂糖、油、◎片栗粉◎野菜パン	◎牛乳、生揚げ、◎木綿豆腐、豚肉、たらこ、米みそ、◎脱脂粉乳	にんじん、オレンジ、たまねぎ、ぶなしめじ・ゆで、ピーマン、たけのこ、えのきたけ、干しいたけ、しょうが、ココア	562.9(515.4) 2.7(2.4)
15	火	麦茶 蒸かし芋	ご飯、鯖の西京焼き、三色ナムル、かき玉汁、グレープフルーツ	牛乳・ミルク アメリカンドッグ	米、砂糖、ごま油、◎さつまいも	◎牛乳、さば、卵、みそ、◎脱脂粉乳	もやし、オレンジ、ほうれんそう、にんじん、にら、焼きのり	468.4(445.6) 1.6(1.4)
16	水	麦茶 せんべい	ご飯、ニラ納豆、かみかみサラダ、もやしとわかめの味噌汁、オレンジ	野菜ジュース ビスケット	米、焼ふ、油、砂糖、ごま油	挽きわり納豆、鶏ひき肉、淡色みそ、いか(くん製)	オレンジ、もやし、だいこん、にら、きゅうり、にんじん、ごま、カットわかめ	419.6(374.8) 2.5(1.8)
17	木	麦茶 さといもボール	カレーライス、なばなのおかか和え、グレープフルーツ、牛乳・ミルク	麦茶 揚げパンきなこ	米、じゃがいも、◎油、◎砂糖、油、◎砂糖、◎さといも◎コッペパン	牛乳、豚肉、◎きな粉、かつお節、脱脂粉乳	たまねぎ、グレープフルーツ、こまつな、にんじん、もやし、なばな、りんご	537.9(438.6) 1.8(1.7)
18	金	麦茶 ビスケット	パンパン、鶏のから揚げ、春雨サラダ、コーンスープ、みかんゼリー	アイスクリーム ～いちごソース～	パンパン、油、片栗粉、はるさめ、砂糖	◎アイスクリーム、鶏もも肉、ハム	キャベツ、みかん缶、きゅうり、◎いちごジャム、コーン、パセリ、しょうが、にんにく、みかん果汁、イチゴソース	520.3(446.0) 2.0(1.8)
19	土	麦茶 せんべい	サンドイッチ(卵・きゅうり)、サンドイッチ(ジャム)、牛乳、バナナ		食パン、マヨネーズ	牛乳、卵	バナナ、きゅうり、いちごジャム	
22	火	麦茶 スティック人参	バターロールパン、焼きそば、中華風コーンスープ、しゅうまい、オレンジ	牛乳・ミルク ヨーグルトパン	焼きそばめん、ロールパン、◎強力粉、◎砂糖、◎油、油、ごま油、◎砂糖	◎牛乳、◎ヨーグルト、卵、豚肉、あさり水煮缶、◎脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、クリームコーン缶、もやし、にんじん、たまねぎ、こまつな、パセリ、干しいたけ、あおのり、◎にんじん	731.3(589.4) 3.6(3.1)
23	水	麦茶 チーズ、クラッカー	うどん、春の彩りかき揚げ、ゆでたまご、やくみ、グレープフルーツ	牛乳・ミルク せんべい	小麦粉、米ぬか油、うどん	◎牛乳、ゆで卵、かつお節、◎脱脂粉乳、◎プロセスチーズ	グレープフルーツ、ほうれんそう、れんこん、たまねぎ、せり、コーン、にんじん、ねぎ、干しいたけ	574.1(548.8) 2.6(2.8)
24	木	麦茶 せんべい	食パン、りんごジャム、コーンクリームグラタン、ささみと野菜のサラダ、トマトスープ、ぶどうゼリー(お誕生会メニュー)	牛乳・ミルク ショートケーキ	食パン、じゃがいも、マカロニ、油、砂糖、片栗粉	◎牛乳、生クリーム、鶏ささ身、ベーコン、粉チーズ、◎脱脂粉乳	たまねぎ、クリームコーン缶、ホールトマト缶詰、りんごジャム、にんじん、いんげん、コーン、マッシュルーム缶、レモン果汁、パセリ、ぶどう果汁	724.1(469.2) 2.1(2.0)
25	金	麦茶 プチダノン	赤飯、焼き魚、切干大根の煮物、すまし汁、いちご(卒園お祝いメニュー)	牛乳・ミルク ロールケーキ	もち米、砂糖、油、焼ふ	◎牛乳、◎プチダノン、ぎんざけ、かにかまぼこ、ささげ、油揚げ、◎脱脂粉乳	いちご、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、干しいたけ、ごま	473.2(402.8) 2.2(1.9)
26	土	麦茶 せんべい	カレーライス、牛乳、バナナ		米、じゃがいも、油	牛乳、豚肉	バナナ、たまねぎ、にんじん	
28	月	麦茶 アセロラゼリー	ピビンバ丼、ひじきサラダ、コーンとわかめのスープ、グレープフルーツ	ヨーグルト和え	米、油、はるさめ、砂糖、ごま油	◎ヨーグルト、豚肉、豚肉、米みそ	グレープフルーツ、◎バナナ、もやし、レタス、ほうれんそう、◎パン缶、◎みかん缶、◎もも缶、◎りんご、きゅうり、たけのこ、コーン、にんじん、干しいたけ、カットわかめ、ひじき、にんにく、しょうが、ごま	479.9(432.7) 1.7(1.4)
29	火	麦茶 せんべい	食パン、チーズはんぺんフライ、さつまいもサラダ、ビーンズスープ、オレンジ		食パン、さつまいも、米ぬか油、マヨネーズ、油	ゆで大豆、ベーコン、はんぺん、チーズ	ホールトマト缶詰、たまねぎ、オレンジ、きゅうり、キャベツ、にんじん	517.7(452.0) 1.9(1.7)
30	水		卒園式					
31	木	麦茶 せんべい	食パン、ローストチキン、マカロニサラダ、野菜スープ、グレープ	牛乳・ミルク 原宿ドッグ	食パン、マカロニ、マヨネーズ	◎牛乳、鶏もも肉、ハム、◎脱脂粉乳	グレープフルーツ、キャベツ、にんじん、たまねぎ、もやし、きゅうり、コーン、しょうが、にんにく	570.3(508.2) 679.6(596.1) 2.4(1.9)

※献立は都合により変わることがあります。

月平均

3 月 の 食 事 だ よ り

ひな祭り

3月3日は「桃の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願い、雛人形や雛あられ、菱餅などを供えます。菱餅…ひし形の餅を、赤は桃の花(健康を願う)・白は雪(長寿を願う)・緑は若葉(厄除け)と三段重ねて飾ります。



《1年間の給食を振り返りましょう》

- ・手洗いを忘れずにできましたか
- ・好き嫌いをなく食べられましたか
- ・良い姿勢で食べることができましたか
- ・友達と楽しく食べられましたか



- ・食事のあいさつを忘れずにできましたか
- ・後片付けがきちんとできましたか
- ・箸を正しく使えましたか
- ・残さず食べることができましたか

