

日曜	乳幼児昼食	主な材料					栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
		1,2歳児午前	1~5歳児午後	熱やかに なるもの	血や肉に なるもの	体の調子を 整えるもの	
1 木	ごはん 中華スープ 中華風豆腐ステーキ ビーフン和え オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 マカロニきなこと	米 ビーフン 白ごま マカロニ 片栗粉	豆腐 牛乳 豚ひき肉 きなこと ローズハム 卵	長葱 生姜 にら チンゲン菜 人参 オレンジ にんにく 白菜 胡瓜	500 23 219
2 金	♪ひな祭りメニュー♪ ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の梅味噌焼 菜の花のごまマヨサラダ メロン	牛乳 えびせんべい	麦茶 ひなあられ いちごのムース	* エッグケア パパロフの素 ちらし寿司の素 白ごま 花麩 ひなあられ	錦糸卵 牛乳 桜でんぶ 生クリーム 鶏肉	絹さや 長葱 生姜 メロン 刻みゆめ ねぎうめ 菜の花 いちご みつば にんにく もやし 人参	498 21.3 225
3 土	ハヤシライス スープ 魚肉ソーセージと野菜炒め 黄桃缶	牛乳 バターサブシ	牛乳 バナナ サラダせんべい	バター 米 サラダせんべい	豚こま肉 魚肉ソーセージ 牛乳	マッシュルーム 人参 じゃがいも 卵 玉葱 生姜 キャベツ 人参 パセリ ピーマン	497 18.1 194
5 月	ごはん みそ汁 にら肉豆腐スタミナ卵とじ 大根とさつま揚げ煮 パイナップル	牛乳 サラダせんべい	牛乳 *ココアホットケーキ*	米 バター ホットケーキミックス ココアパウダー	豆腐 さつま揚げ 卵 牛乳 豚こま肉	わかめ 人参 絹さや もやし パイナップル にら 大根	527 26.8 219
6 火	♪イタリアの料理♪ ピザ ポトフ風スープ 和風サラダ オレンジ	牛乳 ギンビスアスパラガス	麦茶 納豆いためごはん	強力粉 小麦粉 米	牛乳 チーズ しらす ウインナー 納豆 ツナ 豚ひき肉	玉葱 人参 胡瓜 パプリカ 生姜 コーン 卵 レタス オレンジ トマトソース ピーマン しめじ わかめ 長葱	535 20.9 160
7 水	ごはん すまし汁 さわらのみそマヨ焼き 五目煮豆 黄桃缶	牛乳 ギンビスアスパラガス	牛乳 *ミニたまごうどん*	米 揚げ玉 エッグケア うどん	さわら 大豆 牛乳	ほうれん草 板こんにゃく 黄桃缶 えのき ごぼう 玉葱 人参 いんげん 長葱	524 27.8 196
8 木	ごはん みそ汁 厚揚げの野菜あんかけ 切干大根中華和え メロン	牛乳 しょうゆせんべい	麦茶 レーズンパン (乳児:豆乳パン)	米 白ごま さつま芋 片栗粉	厚揚げ 豚こま肉	白菜 れんこん 人参 メロン 絹さや エリンギ 胡瓜 たけのこ 切干大根	518 19 135
9 金	ごはん みそ汁 ★おろしハンバーグ★ カレーきんぴら パナナ	牛乳 サラダせんべい	牛乳 スイートポテト	米 さつま芋 片栗粉 バター 白ごま	ハンバーグ 牛乳	かぼちゃ 玉葱 いんげん レモン エリンギ 長葱 パナナ 大根 れんこん 人参	561 20.2 252
10 土	焼きそば みそ汁 がんもの煮物 パン缶	牛乳 バターサブシ	牛乳 さけわかめおにぎり	中華めん お麩 米	豚こま肉 がんも 牛乳	人参 玉葱 オクラ パイン缶 キャベツ もやし 大根 ピーマン にら いんげん	507 22.1 265
12 月	ごはん みそ汁 さばのおろし煮 炒り高野 メロン	牛乳 サラダせんべい	牛乳 クリームコンフェ あおぞらせんべい	米 クリームコンフェ あおぞらせんべい	さば 牛乳 高野豆腐 豚こま肉	わかめ 大根 いんげん えのき ひじき メロン 生姜 人参	552 25.7 237
13 火	ごはん 中華スープ 手作りしゅうまい 中華風和え パイナップル	ヨーグルト	牛乳 ★豆クッキー★	米 片栗粉 小麦粉 醤油 しゅうまいの皮 全粒粉 パン粉 バター	豚ひき肉 牛乳 大豆	豆腐 人参 チンゲン菜 パイナップル しめじ 生姜 人参 玉葱 コーン もやし	505 18.1 231
14 水	★春野菜のカレー★ スープ 大根のゴママヨサラダ パナナ	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー ギンビスアスパラガス	じゃが芋 白ごま 米 ゼリーの素 エッグケア ギンビスアスパラガス	鶏肉 牛乳	玉葱 生姜 しめじ パナナ 人参 アスパラ 大根 にんにく 白菜 胡瓜	520 16.8 207

卒園おめでとーございませう

さくら組さん卒園おめでとーございませう。
みどりさくら保育園の給食が少しでも
心に残ってくれたらうれしひです。
小学校へ行っても給食をモリモリ食べて
元気に過こしてくださいね。

今月はさくら組さんよりリクエストを頂いたメニューを
献立に入れています(★マークのついでいるもの)
人気メニューは、
1位♪カレーライス
2位♪コロケ・ラーメン でした。



日曜	乳幼児昼食		12歳児午前		1~5歳児午後		主な材料			栄養価 幼児 エネルギー Kcal 蛋白質g カルシウムmg
	献立名		おやつ	おやつ	熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの			
15 木	ごはん みそ汁 豆腐の山路あん ポテトサラダ 白桃缶		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 揚げパン	米 エッグケア 片栗粉 食パン じゃが芋	豆腐 豚こま肉 牛乳	小松菜 人参 胡瓜 キャベツ えのき コーン なめこ 生姜 白桃缶	522 23.5 204		
16 金	★野菜ラーメン★ ★からあげ★ ポイルブロッコリー オレンジ		牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 みそ焼きおにぎり	中華めん 米 片栗粉 小麦粉	鶏肉 卵 牛乳	人参 もやし にんにく コーン 長葱 ブロッコリー キャベツ 生姜 オレンジ	477 19.2 186		
17 土	ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め さつま芋の甘煮 黄桃缶		牛乳 バターサブシ	牛乳 青りんごゼリー しょうゆせんべい	米 サラダせんべい さつま芋 片栗粉 ゼリーの素	豚ひき肉 牛乳 厚揚げ	なめこ しめじ だけのこ 万能葱 キャベツ 玉葱 人参 黄桃缶	525 19.6 200		
19 月	★和風スパゲティ★ スープ 白菜のフレンチサラダ パイナップル		牛乳 ココナッツサブシ	牛乳 ★チャーハン★	スパゲティ 片栗粉 米	ウインナー ツナ 牛乳 チャーシュー	人参 なめたけ 長葱 玉葱 から パイナップル ビーマン しめじ 胡瓜 白菜	573 18.3 196		
20 火	ごはん みそ汁 高野豆腐五目煮 アスパラとキャベツのしょうゆマヨ和え パナナ		牛乳 えびせんべい	牛乳 チーズポテトマフィン	米 バター 里芋 じゃが芋 エッグケア ホットケーキミックス	油揚げ ちくわ チーズ 鶏肉 牛乳 高野豆腐 卵	えのき 人参 アスパラ 板こんにゃく だけのこ キャベツ こぼろ グリンピース パナナ	537 22.1 257		
22 木	★チキンライス〜スクランブルエッグのせ〜★ スープ かぼちゃと人参のグラッセ オレンジ		牛乳 ココナッツサブシ	牛乳 オリジナルワフェづくり! 麦茶 ★アイスパフェ★	米 フリーカットケーキ マカロニ ポッキー チョコスプレー バター	鶏ひき肉 牛乳 卵 ベーコン チーズ アイス	人参 アスパラ オレンジ 玉葱 カクテル缶 パセリ かぼちゃ	477 16.1 148		
23 金	♪わくわくランチ♪ だけのこごはん 春野菜の豚汁 カレーの磯焼き ミモザサラダ メロン		牛乳 ハッピーターン	牛乳 麦茶 ショートケーキ	米 じゃが芋 エッグケア マフィン生地	油揚げ 生クリーム 豚こま肉 カレイ 卵	だけのこ キャベツ メロン 青のり いちご しめじ 長葱 ブロッコリー 人参 パプリカ赤・黄	472 21.3 67		
26 月	ごはん 中華スープ エビと小松菜の卵炒め もやしのナムル パナナ		牛乳 クラッカー	牛乳 小倉ケーキ	米 ホットケーキミックス バター あんこ	むきえび 卵 牛乳	えのき 玉葱 パナナ 人参 白菜 小松菜 もやし	463 18.9 279		
27 火	ツナ野菜サンド ★シチュー★ つぶつぶゼリー		牛乳 マリービスケット	牛乳 ふりかけごはん (のりたま)	エッグケア バター 米 食パン セリーの素 じゃが芋	ツナ 鶏肉 牛乳	胡瓜 玉葱 みかん缶 キャベツ コーン 人参 ブロッコリー	522 18.4 215		
28 水	ごはん すまし汁 豆腐のつくね焼き 五目ひじき 白桃缶		牛乳 えびせんべい	牛乳 ジャムトースト	米 いちごジャム パン粉 食パン	はんぺん ちくわ 鶏ひき肉 牛乳 豆腐	長葱 ひじき こんにゃく こぼろ 玉葱 人参 いんげん ほうれん草 れんこん 白桃缶	555 20.1 212		
29 木	ごはん みそ汁 豚肉と春雨炒め煮 白菜のおかか和え パイナップル		牛乳 ココナッツサブシ	牛乳 胚芽クッキー	米 小麦粉 春雨 全粒粉 バター ココアパウダー	豚こま肉 牛乳	かぶ 万能葱 パイナップル 玉葱 白菜 人参 胡瓜	487 20 203		
30 金	タコライス スープ フレンチサラダ パナナ		牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 ピーチゼリー あおぞらせんべい	米 ゼリーの素 フレンチドレッシング おおぞらせんべい エッグケア	豚ひき肉 チーズ 牛乳	ゆず大根 トマト キャベツ パナナ 玉葱 ほうれん草 胡瓜 レタス 人参	487 20 203		
31 土	ごはん みそ汁 ★さといもコロック★ スタミナ納豆 みかん缶		牛乳 キンピラスバラガス	牛乳 菜めしおにぎり(1個)	米	さといもコロック 鶏肉 牛乳 納豆	もやし にんにく 胡瓜 菜の花 パプリカ みかん缶 生姜 万能葱	527 20.1 204		

★3月イベント★

3/2 (金)
ひなまつりメニュー

3/6 (火)
世界の料理〜イタリア〜

3/22 (木)
お別れ会 (PMおやつ)
オリジナルパフェ作り

3/23 (金)
お誕生日会メニュー

♪ ~お知らせ~

★3月の献立では、新じゃがや、新たまねぎなどをメニューに入れました。

★3/6はピザを提供します。

★3/22はお別れ会です。22日のPMおやつは、さくら組さんの大好きなアイスの入ったパフェを提供します。ポッキーやフルーツなどを自分たちで盛り付け、オリジナルパフェを作ります。

☆材料の都合により献立を変更することがあります