

日	曜	乳幼児昼食	1.2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	
2	月	ごはん みそ汁 さわらのごま焼き ★ねばねば和え★ オレンジ	牛乳 ウエハース	牛乳 みたらしいもち	米,片栗粉 ごま じゃが芋	さわら 納豆 牛乳	白菜,万能ねぎ 小松菜,もやし,人参 オレンジ	515 24.9 229
3	火	♪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 バナナ	牛乳 ハッピーターン	麦茶 ひなあられ いちごのムース	米,エッグパウダー,パセリの素 ちらし寿司の素 麩,ごま,ひなあられ	桜でんぶ,錦糸たまご 絹豆腐,牛乳 鶏肉,生クリーム	のり,きぬさや,バナナ,いちご 糸みつば,菜の花,もやし,人参 長ねぎ,練り梅,しょうが,にんにく	611 26.6 259
4	水	ごはん みそ汁 ★おろしハンバーグ★ 五目きんぴら 白桃缶	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 ごま	ハンバーグ 牛乳	キャベツ,なめこ,シラタキ,白桃缶 長ねぎ,大根,いんげん,レモン ごぼう,れんこん,人参	529 17.5 236
5	木	ごはん みそ汁 厚揚げカレー炒め 切干大根中華和え パイナップル	牛乳 バターサブレ	牛乳 ジャムサンド	米,食パン 片栗粉,いちごジャム ごま	豚肉 厚揚げ 牛乳	きぬさや,白菜,キャベツ 玉ねぎ,しめじ,人参,筍 切干大根,きゅうり,パイナップル	525 19.2 331
6	金	♪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 キンピスアスパラガス	麦茶 炊き込みごはん	強力粉 小麦粉 米	牛乳,ウィンナー ツナ,チーズ 鶏肉	わかめ, トマト,きゅうり,レタス 玉ねぎ,コーン,ピーマン,人参,ごぼう オレンジ, ■パプリカ,しめじ,つきこんやく	558 16.6 70
7	土	ごはん みそ汁 すき焼き風煮物 ほうれん草のごま和え 黄桃缶	牛乳 サラダせんべい	牛乳 マカロニきなこ	米,マカロニ じゃが芋 ごま	豚肉,きなこ 木綿豆腐 牛乳	長ねぎ,えのき,きぬさや ほうれん草,キャベツ,人参 黄桃缶,玉ねぎ	552 22.8 272
9	月	★ちゃんぽん★ しゅうまい チンゲン菜とえのきの中華和え バナナ	牛乳 マリィビスケット	牛乳 みそ焼きおにぎり(1個)	中華麺 米	エビ,豚肉 シューマイ,牛乳 なると巻	きくらげ,人参,コーン キャベツ,もやし, バナナ ちんげん菜,えのき	486 17.7 244
10	火	★ハンバーガー★ スープ ブロッコリーサラダ オレンジ	牛乳 しょうゆせんべい	牛乳 納豆ごはん	胚芽パン 米	ハンバーグ,納豆 ベーコン 牛乳	レタス,オレンジ かぶ,人参,万能葱 ブロッコリー,きゅうり	501 20.3 228
11	水	春野菜のカレー スープ 大根と胡瓜のサラダ 黄桃缶	牛乳 ウエハース	牛乳 いちごゼリー キンピスアスパラガス	米,キンピスアスパラガス じゃが芋 ゼリーの素	鶏肉 牛乳	玉ねぎ,アスパラ,人参 白菜,きぬさや,きゅうり 大根,黄桃缶	540 17 206
12	木	ごはん 中華スープ ★麻婆豆腐★ もやし中華和え パイナップル	牛乳 えびせんべい	牛乳 クッキー	米,バター はるさめ,小麦粉 片栗粉	豚肉 絹豆腐 牛乳	長ねぎ,しめじ,パイナップル にんにく,しょうが,玉ねぎ,長ねぎにら コーン,人参,もやし	502 17.9 238
13	金	ごはん みそ汁 赤魚のおろし煮 炒り高野 オレンジ	牛乳 キンピスアスパラガス	牛乳 シュガートースト	米,バター さつま芋 食パン	赤魚,牛乳 高野豆腐 豚肉	ひじき,人参,いんげん もやし,オレンジ しょうが,大根	508 24.4 230
14	土	ハヤシライス スープ 野菜とお魚ソーセージ炒め 白桃缶	牛乳 ハッピーターン	牛乳 おまんじゅう サラダせんべい	米 おまんじゅう サラダせんべい	豚肉,牛乳 おさかなりーゼツ	パセリ,マヨネーズ,玉ねぎ,人参 いんげん,白桃缶,しょうが キャベツ,ピーマン,にんにく	529 18.5 229

ご卒園おめでとうございます

さくら組さん ご卒園おめでとうございます。
保育園で食べた給食が少しでも心に残ってくれたらうれしいです。
小学校へ行っても給食をたくさん食べて
元気に過ごしてくださいね。 厨房スタッフ一同より

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(★マークのついているもの)
人気メニューは、
1位★ハンバーガー
2位♪カレーうどん でした。



日 曜	乳幼児昼食		1,2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			
16 月	★てまき寿司★ すまし汁 さつま揚げと野菜の煮物 バナナ		牛乳 えびせんべい	牛乳 ココアマフィン	米 エッグケア マフィン生地	のり,納豆,厚焼きたまご ツナ,絹豆腐,牛乳 さつま揚げ	きゅうり,人参,バナナ 万能ねぎ,いんげん 大根,しめじ,こんにゃく	485 17.1 211		
17 火	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 ココナッツサブレ	牛乳 チャーハン	スパゲティ 片栗粉 米	豚肉,チャーシュー しらす干し,卵 牛乳	人参,玉ねぎ,しめじ,ナメタケ かぶ,葉だいこん,パイナップル,人参 白菜,きゅうり,コーン,長葱	545 19.8 228		
18 水	ごはん 中華スープ かに玉風 ナムル 白桃缶		牛乳 サラダせんべい	牛乳 ジャムクラッカー	米,いちごジャム 片栗粉 クラッカー	かにかま 卵 牛乳	ほうれん草,えのき,もやし 長ねぎ,人参,筍 白桃缶	512 17.8 235		
19 木	ツナ野菜サンド ★マカロニとえびのグラタン★ つぶつぶゼリー		牛乳 ココナッツサブレ	牛乳 わかめおにぎり	食パン,エッグケア,ごま マカロニ,バター,小麦粉 かぶ,ゼリーの素,パン粉,米	ツナ,チーズ エビ,ホワイトソース 牛乳	きゅうり,キャベツ,パセリ 玉ねぎ,マツタケ,コーン みかん缶	500 20 23.8		
21 土	ごはん みそ汁 豚肉と野菜の煮物 オクラとコーンのサラダ パイン缶		牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 ぶどうゼリー しょうゆせんべい	米,しょうゆせんべい エッグケア ゼリーの素	豚肉 厚揚げ 牛乳	なめこ,長ねぎ,コーン,キャベツ かぼちゃ,人参,玉ねぎ,いんげん,しょうが おくら,パイン缶	544 18.5 237		
23 月	タコライス スープ フレンチサラダ バナナ		牛乳 ウエハース	牛乳 ステックパン	米,ステックパン エッグケア フレンチドレッシング	豚肉 チーズ 牛乳	切干大根,玉ねぎ,レタス,トマト ほうれん草,人参,きゅうり キャベツ,バナナ	512 18.3 215		
24 火	♪わくわくランチ♪ たけのこごはん 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	♪お誕生日会 麦茶 ショートケーキ	米,マフィン生地 じゃが芋 エッグケア	油揚げ,卵 豚肉,生クリーム カレー	あおさ,春キャベツ,人参,玉ねぎ 筍,しめじ,きぬさや,メロン フックリー,赤パプリカ,黄パプリカ,いちご	520 23.6 72		
25 水	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 ココナッツサブレ	牛乳 ココアちんすこう	米,ココアパウダー はるさめ 小麦粉	豚肉 牛乳	かぶ,葉だいこん,パイナップル 玉ねぎ,人参,万能ねぎ 白菜,きゅうり	552 21 221		
26 木	ごはん すまし汁 豆腐のつくね焼き ひじき炒め煮 オレンジ		牛乳 えびせんべい	牛乳 プチケーキ あおぞらせんべい	米,あおぞらせんべい 麩 プチケーキ	鶏肉,牛乳 木綿豆腐 油揚げ	ひじき,玉ねぎ,ごぼう 人参,いんげん,ツキコン 小松菜,オレンジ	490 18.7 260		
27 金	チキンライス~スクランブルエッグのせ~ ★コーンスープ なめこのみそ汁 マカロニサラダ★ ★青りんごゼリーのフルーツポンチ プリン★		牛乳 マリービスケット	麦茶 ★アイスクリーム★	米,エッグケア マカロニ,アイスクリーム かぶ,ゼリーの素,プリン,のり	鶏肉,卵 コーン,レタス,牛乳 チーズ,ホイップクリーム	人参,玉ねぎ,パセリ,なめこ きゅうり,人参,キャベツ パイン缶,黄桃缶,いちご	557 18.2 183		
28 土	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ焼き 根菜の薄葛煮 みかん缶		牛乳 ハッピーターン	牛乳 バナナ サラダせんべい	米,片栗粉 麩,サラダせんべい さつま芋	鶏肉 牛乳	葉だいこん,バナナ 大根,人参 みかん缶	516 20.3 190		
30 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 ウエハース	牛乳 焼きドーナツ(きなこ)	米 ホットケーキミックス	木綿豆腐,豚肉 さつま揚げ 卵,牛乳	わかめ,もやし,パイナップル にら,人参 大根,いんげん	531 22.9 270		
31 火	★カレーうどん★ ほっけの塩焼き キャベツのおひたし バナナ		牛乳 キンピラスパラガス	牛乳 菜めしおにぎり	うどん 米	豚肉 ホッケ 牛乳	玉ねぎ,人参,長ねぎ 春キャベツ,きゅうり,もやし バナナ	519 25.8 216		

☆3月イベント食☆

3/3 (火)
ひなまつりメニュー

3/6 (金)
世界の料理~イタリア~

3/24 (火)
お誕生日会メニュー

3/27 (金)
お別れ会メニュー

~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。

★3/27はお別れ会です。27日の昼食とPMおやつは、みんなの大好きなメニューにしました。たくさん食べてくださいね。