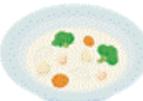


日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2 月	ご飯 お好み焼き みそ汁 	米、食パン、小麦粉、ながいも、いちごジャム、油、天かす	牛乳、豚肉、みそ、卵、むきえび、かつお節	キャベツ、にんじん、だいこん、こまつな、えのきたけ、ねぎ、あおのり	かつお・昆布だし汁、お好みソース	牛乳 牛乳 ジャムサンド	エネルギー 601 kcal たんぱく質 19.8 g 脂質 15.1 g カルシウム 262 mg
3 火	ちらし寿司 豆腐すまし汁 	米、砂糖、ごま	牛乳、絹ごし豆腐、卵、高野豆腐	きゅうり、ごぼう、にんじん、ねぎ、干しいたけ、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 ひなあられ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 13.8 g カルシウム 315 mg
4 水	カレーライス ブロッコリーの三色サラダ オレンジ 以上児 みかん缶 未満児 	米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、オレンジ、コーン缶、みかん缶	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 637 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 26.7 g カルシウム 257 mg
5 木	ご飯 さわらの塩焼き ほうれん草のごま和え 豚汁 	米、さつまいも、板こんにゃく、ごま	牛乳、さわら、豚肉、みそ	もやし、ほうれん草、たまねぎ、にんじん、ごぼう、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 黒糖クッキー	エネルギー 529 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 18.1 g カルシウム 205 mg
6 金	おにぎり えびフライ(以上児) フライドポテト たこさんウインナー サラダ フルーツポンチ 鶏のから揚げ	米、フライドポテト、油、パン粉、片栗粉、小麦粉	牛乳、鶏肉、えび、ウインナー、卵、生クリーム	ブロッコリー、キャベツ、にんじん、コーン缶、かんでん、しょうが、にんにく、もも缶、みかん缶、パイナップル	中濃ソース、しょうゆ、かつおぶし	牛乳 牛乳 ケーキ(以上児) <small>バウムクーヘン(みかん・生クリーム) (未測定)</small>	エネルギー 919 kcal たんぱく質 31.2 g 脂質 45.4 g カルシウム 182 mg
7 土	カレーピラフ 野菜スープ 	米	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	コンソメ、しょうゆ、カレー粉、食塩、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 394 kcal たんぱく質 13.2 g 脂質 10.2 g カルシウム 224 mg
9 月	キッズピビンバ きのこスープ 	米、ごま、砂糖、ごま油	牛乳、豚ひき肉、卵、絹ごし豆腐	バナナ、もやし、ほうれん草、にんじん、しめじ、えのきたけ、ねぎ、しょうが、にんにく	しょうゆ、コンソメ、食塩	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 475 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 16.7 g カルシウム 273 mg
10 火	おにぎり カレーうどん 	米、干しうどん、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、ヨーグルト、豚肉、油揚げ	たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ	かつお・昆布だし汁、カレールー	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 580 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 16.7 g カルシウム 269 mg
11 水	ご飯 赤魚の煮つけ ごぼうサラダ みそ汁 	米、麩、マヨネーズ、砂糖	牛乳、あかうお、絹ごし豆腐、きな粉、みそ、油揚げ、バター	ごぼう、きゅうり、ほうれん草、にんじん、コーン缶、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ	牛乳 牛乳 お麩ラスク	エネルギー 543 kcal たんぱく質 25.1 g 脂質 14.6 g カルシウム 203 mg
12 木	ロールパン 豆乳シチュー キャベツのサラダ 	ロールパン、じゃがいも、米、豆乳シチューの素	牛乳、鶏肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ほうれん草、コーン缶、塩こんぶ	和風ドレッシング	牛乳 牛乳 おにぎり(塩昆布)	エネルギー 438 kcal たんぱく質 17.4 g 脂質 13.2 g カルシウム 259 mg
13 金	ご飯 白身魚のトマトソースかけ 小松菜のおかか和え わかめスープ 	米、片栗粉、砂糖、オリーブ油	牛乳、メルルーサ、かつお節	こまつな、たまねぎ、ピーマン、にんじん、ホルトマト、缶詰、ねぎ、カットわかめ、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、食塩、コンソメ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 559 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 14.4 g カルシウム 295 mg
14 土	炊き込み御飯 みそ汁 	米、スティックパン、板こんにゃく	牛乳、鶏肉、みそ、油揚げ	たまねぎ、にんじん、ごぼう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 498 kcal たんぱく質 20.7 g 脂質 12.2 g カルシウム 252 mg
16 月	ハヤシライス グリーンサラダ 	米、じゃがいも、油	牛乳、ヨーグルト、豚肉	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、しめじ、コーン缶、きゅうり	ハヤシルー、ケチャップ、和風ドレッシング、ウスターソース	牛乳 牛乳 ヨーグルト	エネルギー 564 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 15.9 g カルシウム 336 mg
17 火	きつねうどん おにぎり 	米、干しうどん、ホットケーキ粉、油、片栗粉、ゆでうどん	牛乳、油揚げ、卵、バター	ほうれん草、バナナ、にんじん	かつお・昆布だし汁、本みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 バナナケーキ	エネルギー 652 kcal たんぱく質 21.1 g 脂質 20.2 g カルシウム 323 mg
18 水	ご飯 ヒレカツ 切干し大根の旨煮 わかめスープ 	米、パン粉、油、小麦粉、砂糖	牛乳、豚肉、卵、油揚げ	にんじん、キャベツ、たまねぎ、ねぎ、切り干しだいこん、グリーンピース、カットわかめ	鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 牛乳 サブシ	エネルギー 525 kcal たんぱく質 24.0 g 脂質 17.5 g カルシウム 275 mg

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ 3時おやつ	栄養価		
		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	調味料				
19 (木)	ロールパン — ポークシチュー — コーンサラダ		米、ロールパン、じゃがいも	牛乳、豚肉、だいず水煮、さけ水煮	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、キャベツ、にんじん、しめじ、コーン缶	シチューの素、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 さけおにぎり	エネルギー 556 kcal たんぱく質 23.1 g 脂質 17.4 g カルシウム 282 mg	
21 (土)	中華丼 — バナナ		米、スティックパン、油、片栗粉、砂糖	牛乳、豚肉	バナナ、はくさい、ピーマン、にんじん、たまねぎ	しょうゆ、中華だし	牛乳 牛乳 スティックパン	エネルギー 507 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 15.4 g カルシウム 242 mg	
23 (月)	カレーライス — キャベツのツナ和え		米、じゃがいも、油	牛乳、牛肉、ツナ水煮	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり	カレールー、和風ドレッシング	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 576 kcal たんぱく質 17.5 g 脂質 22.7 g カルシウム 251 mg	
24 (火)	おにぎり — みそラーメン — 金時豆		生中華めん、米、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、いんげんまめぎんとん、豚肉、みそ	もやし、チンゲンサイ、キャベツ、にんじん、コーン缶	中華スープ、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 型ぬきクッキー	エネルギー 670 kcal たんぱく質 18.0 g 脂質 15.1 g カルシウム 181 mg	
25 (水)	ホットドッグ・玉子オムレツ(以上児) — ホットドッグ・オムレツ(未満児) — きのこのスープ		コッペパン、米、マヨネーズ	牛乳、卵、絹ごし豆腐、ウインナー、ツナ水煮	キャベツ、ねぎ、しめじ、えのきたけ	かつおふりかけ、カレー粉、コンソメ、食塩、ケチャップ	牛乳 牛乳 おかかおにぎり	エネルギー 644 kcal たんぱく質 25.2 g 脂質 25.9 g カルシウム 291 mg	
26 (木)	ご飯 — カレイのムニエル — ほうれん草のごま和え — 豆腐すまし汁		米、小麦粉、ごま、オリーブ油	牛乳、かれい、絹ごし豆腐	もやし、ほうれん草、キャベツ、にんじん、えのきたけ、ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 623 kcal たんぱく質 25.9 g 脂質 19.8 g カルシウム 323 mg	
27 (金)	豚丼 — 白菜のお浸し — バナナ		米、油、ごま、砂糖	牛乳、豚肉、かつお節	バナナ、はくさい、たまねぎ、にんじん、しめじ、しょうが	しょうゆ、みりん、しょうゆ	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 662 kcal たんぱく質 21.9 g 脂質 21.9 g カルシウム 258 mg	
28 (土)	豚肉チャーハン — 野菜スープ		米、油	牛乳、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン	しょうゆ、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 牛乳 バナナ	エネルギー 382 kcal たんぱく質 12.6 g 脂質 12.5 g カルシウム 223 mg	
30 (月)	豚と白菜のうどん — おにぎり		米、干しうどん、砂糖、ゆでうどん	牛乳、豚肉	はくさい、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 牛乳 菓子	エネルギー 590 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 17.0 g カルシウム 229 mg	
31 (火)	お弁当協力日		お弁当の持参のご協力をお願いいたします。						

花もほころび始め、春の訪れを感じるようになりました。子どもたちは体も心も1年前とは見違えるほど大きくなりました。まもなく卒園、進級を迎えます。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。



ひな祭り



3月3日のひな祭りの日は、桃の節句や上巳の節句ともいわれ、ひな人形を飾ったり、ちらしずしやひなあられなどを食べたりします。ひなあられのあられには様々な色が使われており、緑(健康)、白(清浄)、桃(魔除け)と各色に意味が込められています。



3月アレルギー食 (幼児普通食からの変更)

- 2日 ジャムサンド→おにぎり
- 3日 ひなあられ→ゼリー
- 6日 パウムクーヘン→ゼリー
- 10日 ヨーグルト→ゼリー
- 12日 ロールパン→おにぎり
- 14日 スティックパン→おにぎり
- 16日 ヨーグルト→ゼリー
- 17日 パナナケーキ→米粉ケーキ
- 19日 ロールパン→おにぎり
- 21日 スティックパン→おにぎり

「行事や納入等の都合により献立や食材を変更する場合があります。」
「0、1歳に卵料理は提供いたしません。ただし、つなぎには使用いたします。」

