



日 曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
2 ・ 16	ごはん ぶたにくとキャベツのみそいため さつまいもてんぷら ♥ すましじる(しめじ・にら)	ピザトースト ♥ くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・生揚げ・淡色 辛みそ・チェダーチー ズ・普通牛乳	精白米・調合油・さつまい も・薄力粉・食パン・オ リーブ油	キャベツ・たまねぎ・にんじん・ チンゲンサイ・ぶなしめじ・に ら・青ピーマン・トマトケチャ ップ・くだもの
3 火	さけのちらしずし はなシューマイ なのはなのマヨネーズあえ すましじる(はなふ・えのき・みつば)	幼児: さくらもち 乳児: ゆかりおにぎり ひなあられ くだもの ぎゅうにゅう	さけ・鶏ひき肉・絹ごし 豆腐・普通牛乳	ご飯・三温糖・ごま・片栗 粉・しゅうまいの皮・車 ぶ・桜もち(関東風)・ひな あられ(関東風)	きゅうり・にんじん・生しいた け・れんこん・焼きのり・さやえ んどう・たまねぎ・なばな・キャ ベツ・えのきたけ・切りみつば・ くだもの
4 ・ 18	ごはん さばのネギソース ♥ キャベツのごまあえ みそしる(じゃがいも・だいこん)	④コーンフレーククッキー くだもの ぎゅうにゅう ⑱ほたもち	さば・鶏むね(皮なし)・ 淡色辛みそ・鶏卵・普通 牛乳	精白米・三温糖・ごま油・ ごま・じゃがいも・有塩バ ター・砂糖・薄力粉・コー ンフレーク	しょうが・長ねぎ・キャベツ・こ まつな・にんじん・だいこん・ レーズン・くだもの
5 木	ブレッチェン チーズハンバーグ にんじんサラダ そえブロッコリー キャベツとコーンのスープ	フルーツロールケーキ ♥ ぎゅうにゅう	ぶたひき肉・普通牛乳・ 脱脂粉乳・プロセスチー ズ・まぐろ水煮缶詰・鶏 卵・生クリーム	フランスパン・パン粉・三 温糖・砂糖・薄力粉・有塩 バター・粉糖	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ ブロッコリー・キャベツ・コーン 缶詰粒・みかん缶詰・白桃缶
6 ・ 19	ひじきどん えのきとこまつなのあえもの すましじる(ふ・ばんのうねぎ)	ヨーグルトスコーン ♥ くだもの ぎゅうにゅう	鶏ひき肉・淡色辛みそ・ まぐろ水煮缶詰・プレー ンヨーグルト・普通牛乳	はいが米・三温糖・ごま 油・釜焼きふ・薄力粉・有 塩バター・砂糖	にんじん・たまねぎ・コーン缶詰 粒・ゆでさやいんげん・乾ひじ き・こまつな・キャベツ・えのき たけ・青ねぎ・くだもの
7 ・ 21	あんかけうどん キャベツのしおこんぶあえ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・普通牛乳	うどん・片栗粉・クロワッ サン	はくさい・にんじん・ぶなしめ じ・たまねぎ・キャベツ・きゅう り・塩昆布・くだもの
9 ・ 23	ごはん カレーのもみじやき ささみのつめあえ すましじる(とうふ・ワカメ)	あごりきくん くだもの ぎゅうにゅう	まがれい・淡色辛みそ・ 鶏むね(皮なし)・木綿豆 腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ・三温 糖・強力粉・ライむぎ・オ リーブ油	にんじん・りょくとうもやし・ きゅうり・えのきたけ・梅干し・ 塩わかめ・水・いちごジャム・く だもの
10 ・ 24	ごはん とりにくのバーベキューソース わふうポテトサラダ みそしる(だいこん・にんじん)	キーマカレーむしパン くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも・まぐろ水煮缶 詰・かつお節・淡色辛み そ・鶏ひき肉・普通牛 乳・ぶたひき肉	精白米・薄力粉・三温糖・ じゃがいも・いりごま・ご ま油・砂糖・オリーブ油・ 調合油	たまねぎ・りんご・きゅうり・塩 昆布・だいこん・にんじん・水・ トマトケチャップ・くだもの
11 ・ 25	とりしおうどん ♥ ブロッコリーとコーンのわふうサラダ	おにぎらず ツナマヨ ♥ くだもの ぎゅうにゅう	鶏もも(皮なし)・まぐろ 水煮缶詰(白)・普通牛乳	うどん・ごま油・三温糖・ 調合油・精白米	にら・にんじん・長ねぎ・キャ ベツ・ブロッコリー・コーン缶詰 粒・焼きのり・くだもの
12 ・ 26	ハヤシライス ♥ マセドリアンサラダ	フルーツポンチ ♥ せんべい ぎゅうにゅう	ぶたかた・プロセスチー ズ・普通牛乳	はいが米・調合油・じゃが いも・三温糖・しょうゆせ んべい	にんじん・たまねぎ・マッシュ ルーム・さやいんげん・水・きゅ うり・コーン缶詰粒・りんご・み かん缶詰・白桃缶・みかん缶詰 汁・もも缶詰汁
13 ・ 27	しょくパン アジのパンこやき もやしカレーソテー だいたのトマトスープ	かたぬきクッキー ♥ くだもの ぎゅうにゅう	あじ・パルメザンチー ズ・鶏ひき肉・大豆水煮 缶詰・普通牛乳	食パン・薄力粉・パン粉・ オリーブ油・有塩バター・ マカロニ・スパゲティ・砂 糖・片栗粉	パセリ・りょくとうもやし・チン ゲンサイ・にんじん・たまねぎ・ キャベツ・さやいんげん・ホール トマト・トマトケチャップ・くだ もの
14 ・ 28	ちゅうかどん もやしスープ くだもの ぎゅうにゅう	クロワッサン くだもの ぎゅうにゅう	ぶたかた・鶏ひき肉・普 通牛乳	精白米・調合油・片栗粉・ クロワッサン	はくさい・たまねぎ・きくらげ・ ゆでにんじん・チンゲンサイ・ゆ でたけのこ・青ねぎ・りょくとう もやし・くだもの
17 ・ 31	カレービーンズスパゲティ リンゴのサラダ ココロスープ	⑰パン・オ・レ ⑳かんこくふうたきこみごはん くだもの ⑰ぎゅうにゅう ㉑むぎぢゃ	鶏ひき肉・大豆水煮缶 詰・普通牛乳・ぶたばら	マカロニ・スパゲティ・オ リーブ油・三温糖・調合 油・じゃがいも・菓子パ ン・はいが米・ごま油	にんじん・たまねぎ・にんにく・ トマトケチャップ・さやいんげ ん・水・キャベツ・きゅうり・り んご・ゆでにんじん・コーン缶詰 粒・くだもの・だいこん・焼きの り
30 月	ごはん サバーぐ はくさいのいそべあえ みそしる(かぼちゃ・みずな)	なまどろあんぱん くだもの ぎゅうにゅう	さば水煮缶詰・木綿豆 腐・鶏ひき肉・淡色辛み そ・生クリーム・あず き・普通牛乳	精白米・片栗粉・パン粉・ 三温糖・フランスパン・砂 糖	たまねぎ・はくさい・こまつな・ にんじん・焼きのり・くりかぼ ちゃ・みずな・くだもの

- ☆ ♥は年長さんのリクエストメニューです
- ☆ 献立が変更になることがあります
- ☆ 果物は季節の物が出来ます(3月 りんご 八朔 伊予柑 テコポン他)
- ☆ 午前補食 牛乳
- ☆ 午後補食 おせんべいと麦茶
- ★ 3日 ひな祭りです 季節の菜の花や、おやつは桜餅・雛あられが出来ます!!
- ★ 5日 お誕生日会です おやつはリクエストメニューのロールケーキです♡
- ★ 14日 卒園式
- ★ 18日 年小さん遠足の日です! お弁当・水筒をお持ちください。おやつは保育園で食べます
20日は春分の日。ちょっと早めですが、おやつに手作りの「ほたもち」が出来ます
※遠足の日、雨が降ってもお弁当を持ってきてください。

●お弁当の食材に関してのお願い●

ぶどうやプチトマト、キャンディチーズ、カップに入っているミニゼリー、うずらの卵などの球形のものはできるだけ入れないようにお願いします。(誤嚥事故防止のため)
やむを得ずお弁当に入れる場合も、1/4以下の大きさに切って入れるようにご協力をお願いします。



乳児食

エネルギー	459kcal
たんぱく質	19.5g
脂肪	16.6g
食塩相当量	1.4g

幼児食

エネルギー	551kcal
たんぱく質	22.6g
脂肪	18.4g
食塩相当量	1.7g

