

曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食	3時おやつ	材料と体内での働き		
					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 15	土	牛乳 せんべい 和風スパゲティ ごま塩サラダ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・スパゲティ じゃがいも・白ごま・菓子	牛乳・ベーコン	玉ねぎ・人参・キャベツ・エリンギ ほうれん草・きゅうり・バナナ
3 17	月	牛乳 ビスコ 鮭としそのおすし 鶏肉の天ぷら しらすあえ すまし汁		3日 ホットカルピス ひなあられ 17日 牛乳 菓子・昆布	ビスコ・白ごま・砂糖 天ぷら粉・おつゆ麩 ひなあられ・カルピス 菓子	牛乳・塩鮭・かま 鶏もも肉・ちりめん	大葉・キャベツ・人参・小松菜 えのき・玉ねぎ・わかめ やっこねぎ・昆布
4 18	火	牛乳 ウエハース グリルチキン キャベツとハムのあえもの もみのり		牛乳 ごまじゃこトースト	ウエハース・米粉・砂糖 食パン・白ごま・マヨレ	牛乳・鶏もも肉・ハム ちりめん	キャベツ・人参・きゅうり もみのり・青のり
5 19	水	牛乳 乳ホーロ さわらの照り焼き 五色あえ 和風スープ		牛乳 クラッカーサンド	乳ホーロ・砂糖・白ごま じゃがいも・クラッカー	牛乳・さわら・絹豆腐 クリームチーズ	人参・小松菜・もやし・しめじ コーン・玉ねぎ・ほうれん草 ブルーベリージャム
6	木	牛乳 ミニドーナツ タンドリーチキン マカロニサラダ みかん		牛乳 シュウクリーム	ミニドーナツ・カレー粉・マカロ マヨレ・小麦粉・強力粉 グラニュー糖	牛乳・鶏もも肉 ブレンヨーグルト・ツナ水煮缶 バター・卵・生クリーム	人参・キャベツ・きゅうり・みかん
7 21	金	牛乳 せんべい ハヤシライス コールスローサラダ りんご		牛乳 菓子・するめ	せんべい・ハヤシウ 砂糖・菓子	牛乳・豚もも肉・するめ	人参・玉ねぎ・マッシュルーム グリーンピース・キャベツ・きゅうり りんご
8 22	土	牛乳 ビスケット みそラーメン ナムル オレンジ		牛乳 菓子	ビスケット・中華麺・白ごま 菓子	牛乳・豚もも肉・中みそ	もやし・キャベツ・人参・コーン きゅうり・オレンジ
10 24	月	牛乳 ビスコ マーボー豆腐 ばんさんすう 手づくりふりかけ		牛乳 ハムチーズ蒸しパン	ビスコ・砂糖・片栗粉・春雨 白ごま・小麦粉 ベーキングパウダー	牛乳・木綿豆腐・豚ひき肉 赤みそ・ハム・ちりめん バター・調整豆乳・チーズ	人参・玉ねぎ・きくらげ・ニら しょうがチューブ・きゅうり ゆかり
11 25	火	牛乳 ウエハース ちゃんぽんめん ゆかりあえ バナナ		お茶 おにぎり	ウエハース・中華麺	牛乳・豚もも肉・なると 花かつお	もやし・人参・玉ねぎ・キャベツ きゅうり・ゆかり・バナナ コーン・やっこねぎ・塩こんぶ
12 26	水	牛乳 乳ホーロ 豚肉と野菜の炒め物 大根サラダ みかん		牛乳 豆腐ドーナツ	乳ホーロ・オイスターソース 砂糖・マヨレ・グラニュー糖 小麦粉・コーンスターチ ベーキングパウダー・砂糖	牛乳・豚もも肉・中みそ 赤みそ・ツナ水煮缶 木綿豆腐・きな粉	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 大根・みかん
13 27	木	牛乳 ミニドーナツ 鮭の塩焼き ごまあえ みそ汁	オレンジ	牛乳 菓子・チーズ	ミニドーナツ・白ごま・じゃがいも おつゆ麩・菓子	牛乳・塩鮭・中みそ チーズ	人参・小松菜・白菜・もやし 玉ねぎ・わかめ・オレンジ
14 28	金	牛乳 ビスケット 肉じゃが おひたし 納豆		牛乳 おふろasuk	ビスケット・じゃがいも・砂糖 おつゆ麩・グラニュー糖	牛乳・豚もも肉・かつお節 納豆・バター	人参・玉ねぎ・糸こんにゃく グリーンピース・白菜・小松菜
29	土	牛乳 せんべい いなかうどん ツナサラダ バナナ		牛乳 菓子	せんべい・里芋・マヨレ 干しうどん・菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ ちくわ・ツナ水煮缶	しめじ・やっこねぎ・キャベツ 人参・きゅうり・バナナ
31	月	牛乳 ビスコ わかめごはん 豚汁 きゅうりの酢の物		牛乳 菓子・昆布	ビスコ・さつまいも・砂糖 菓子	牛乳・豚もも肉・油揚げ 中みそ・ちりめん	わかめごはんの素・しめじ 人参・大根・板こんにゃく やっこねぎ・昆布・きゅうり もやし・キャベツ

☆18日(火) 誕生日会特別献立

今月の誕生日会献立は、年長さんと栄養士が話し合いをして決めました。
今までの給食を振り返って、給食で美味しかったもの、もう一度食べたいものなど
子どもたちにリクエストしてもらったメニューを作ります。

※アレルギーについて

- ・平天、ちくわ、なると、かまぼこ、ウインナー、ハム、ベーコンは卵不使用のものを使用しています。
- ・アレルギー児のマヨネーズの代替食は卵不使用のノンエッグマヨを使用しています。

🎌 ひな祭り 🎌

3月3日は桃の節句(ひな祭り)です。
この日には、女の子の健やかな成長や幸せを祈り、ちらし寿司、ひし餅、ひな
あられなど伝統的な料理やお菓子でお祝いします。
ひな祭りに飾る“お雛様”は子どもたちの病氣やケガを代わりに引き受け、守
るとされています。
また、ひな祭りに食べる“雛あられ”には、桃色、白色、緑色のあられが入って
おり、それぞれが意味を持っています。桃色は生命、白色は雪の大地、緑色
は木々の芽吹きを表しており、この3色のあられを食べることで自然のエネル
ギーを得て、子どもたちが元気で丈夫に育つとされています。

誕生日会献立は年長さんが考えました！

メニューは当日に子どもたちから発表してもらいます。

年長さんにとって3月の誕生日会は、保育園でお祝いできる最後
の誕生日会になります。この日がより良い思い出となるように、栄
養士一同、心を込めて給食を作ります。

子どもたちが大きくなった時、「保育園の給食は美味しかった、
楽しかった」そんな喜びとともに思い出してもらえる給食になっ
ていることを願っています。