

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		三未以下 添加	おやつ		
					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	熱量 Kcal	蛋白質 g		午前 (三未以下)	午後 (全館)	
土	1		15	焼きそば 牛乳	焼きそば玉、菓子 お好みソース、油	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、削りかつお 青のり粉	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 奴ねぎ	445	16.3		牛乳、菓子	1日：星たべよ 15日：アンパンマンソフトせんべい	
月	3	誕生会・ひなあらし 在園児健康診断 (ひよこ・年中・あお組)	17	誕生会(3日) マカロニグラタン 野菜スープ ブロッコリーの塩ゆで	米、砂糖、油 乾マカロニ、片栗粉 じゃがいも、小麦粉 バター	牛乳、鶏肉、きな粉 ピザ用チーズ ベーコン、小倉あん	人参、玉ねぎ、チンゲン菜 マッシュルーム ブロッコリー、白菜 ホールコーン	583	20.1		牛乳、菓子	牛乳、ひなあられ 牛乳 ぼたもち	
火	4	交通指導	18	鮭のレモン風味焼き ひじきのきんぴら パイン缶	米、砂糖、油 白ごま、菓子	牛乳、鮭、ちくわ 油あげ、乾ひじき 小魚	レモン、人参、ごぼう 糸こんにゃく、パイン缶 グリーンピース	508	23.8		牛乳、菓子	牛乳、小魚、こんがりサクサク 牛乳、小魚、とんがりコーン	
水	5	避難訓練 スマイルキッズグランプリ予行 (年長組)	19	年長児を送る会	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ バナナ	牛乳、鶏肉 ちりめん、乾ひじき	人参、チンゲン菜 もやし、バナナ いちごジャム	586	23.5		牛乳、菓子	牛乳 ジャムサンド	
木	6			手作りがんもどき 五色炒め 小魚三杯酢	米、砂糖、油 片栗粉、白ごま	牛乳、豆腐 ちりめん、ヨーグルト	人参、ごぼう、みかん れんこん、乾きくらげ 小松菜、白菜、もやし ホールコーン、バナナ パイン缶	585	17.8	みそ汁	牛乳、菓子	牛乳 果物のヨーグルトかけ	
金	7	おわかれ遠足(年長組)	21	親子煮 わけぎのぬた オレンジ	米、砂糖、油 じゃがいも、小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、油あげ ちくわ、白みそ	人参、玉ねぎ 乾しいたけ、わけぎ グリーンピース オレンジ	657	20.8		牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー	
土	8		22	卒園式	乾スパゲティ、砂糖 油、ケチャップ 白ごま、菓子	牛乳、豚ひき肉 蒸し大豆、粉チーズ	人参、玉ねぎ、小松菜 エリンギ、ピーマン ホールコーン カットトマト缶	447	19.3		牛乳、菓子	8日：ばかうけ 22日：ぼたぼた焼き	
月	10		24	チキンカレーライス コールスローサラダ バナナ	米、砂糖、油 じゃがいも、菓子 カレールウ	牛乳、鶏肉、昆布	人参、玉ねぎ グリーンピース キャベツ、パイン缶 ホールコーン	569	16.5		牛乳、菓子	牛乳、昆布、サッポロポテト 牛乳、昆布、ベジたべる	
火	11	杉本先生リズム指導(午後) 絵本読み聞かせ(年中組)	25	絵本読み聞かせ (ひまわり組)	豚肉の生姜炒め 粉ふき芋 ひじきふりかけ	米、砂糖、油 じゃがいも、ごま油 片栗粉 しゅうまいの皮	牛乳、豚肉 乾ひじき、豚ひき肉 削りかつお	玉ねぎ、赤ピーマン ピーマン、乾きくらげ しょうが、キャベツ ホールコーン	639	22.8		牛乳、菓子	11日：牛乳、雪の宿 25日：牛乳、花しゅうまい
水	12	スマイルキッズグランプリ (年長組)	26	鶏肉のバーベキュー風 切干大根のマヨネーズサラダ パイン缶	米、砂糖、油 片栗粉、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、おから ロースハム、ちくわ ピザ用チーズ	梨、レモン、切干大根 人参、キャベツ 小松菜、バナナ 玉ねぎ、奴ねぎ	609	24.4		牛乳、菓子	牛乳 うの花野菜チヂミ	
木	13	絵本読み聞かせ(年少組) 新入園児説明会	27	さばの塩こうじ焼き おからの炒り煮 みそ汁	米、砂糖、油 おつゆ麩、白ごま	牛乳、さば、おから 油あげ、ちくわ 乾わかめ、中みそ 削りかつお	人参、ごぼう 糸こんにゃく、奴ねぎ しめじ、玉ねぎ	615	24.1		牛乳、菓子	牛乳 おかかおにぎり	
金	14	スマイルキッズグランプリ 予備日(年長組)	28	うま煮 もやしのごま酢あえ 納豆 お楽しみ献立(28日)	米、砂糖、油 じゃがいも、白ごま 米粉	牛乳、豚肉、平天 高野豆腐、ちりめん 納豆、削りかつお もみのり、豆乳	人参、大根、れんこん 糸こんにゃく、もやし グリーンピース、パイン缶 小松菜、奴ねぎ	543	25.7		牛乳、菓子	牛乳 米粉のもちもちケーキ 牛乳、菓子	
土			29	いなかうどん 牛乳	乾うどん、油 さといも、片栗粉 菓子	牛乳、鶏肉、油あげ ちくわ、中みそ	人参、ごぼう しめじ、奴ねぎ	486	16.5		牛乳、菓子	29日：ばかうけ	
月			31	炒り豆腐 小松菜とツナのあえもの 手作りふりかけ	米、砂糖、油 白ごま、菓子	牛乳、鶏ひき肉 乾ひじき、豆腐、小魚 高野豆腐、ツナ缶 青のり粉、削りかつお	人参、玉ねぎ、もやし 乾しいたけ、小松菜 グリーンピース、ゆかり	543	25.7		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛 かつぱえびせん	



3月3日はひな祭り

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」とも言います。
女の子の成長と幸せを願ってひな人形をかざったり、ちらし寿司などごちそうを食べて、お祝いをします。
ちらし寿司は縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を祝います。
えびは長寿になるように、ハスは将来の見通しが良くなるように、豆はマメに働けるなどの願いが込められています。



誕生会

- おひなずし
- すまし汁
- 鶏肉のゆかり天ぷら
- みかん
- 菜の花あえ

この献立の栄養価は3～5歳児の平均で作成されています。平均の熱量は558kcalでたんぱく質は21.2gです。