



日	曜	献立	主な材料	おやつ	3歳以上児 Kcal	家庭で食べて欲しい食品
2	月	ごはん、菜入りふりかけ、お茶 キャベツ八宝菜、中華サラダ	小松菜、しらす干し、キャベツ、豚肉、竹の子水煮 干し椎茸、長葱、人参、マロニー、ハム、きゅうり	フルーツムース☆	446	豆・大豆製品
3	火	ちらし寿司、豆腐ハンバーグ 菜の花風あえ、花麩のすまし汁	人参、竹の子水煮、干し椎茸、卵、でんぶ、豆腐 小松菜、キャベツ、もやし、花麩、なると、長葱	ひなあられ 桃カルピス	493	芋類
4	水	煮込みうどん ジャーマンポテト、ミニゼリー	うどん、白菜、ほうれん草、長葱、かまぼこ、人参 油揚げ、じゃが芋、ウインナー、フロッコリー	クリームパン 牛乳	456	きのこ類
5	木	玄米ごはん 鮭の味噌マヨネーズ焼き 切り干し大根サラダ、しめじ汁	鮭、玉葱、切り干し大根、きゅうり、人参、ツナ缶 しめじ、小松菜、豆腐、しらたき、長葱	米粉の 黒糖蒸しパン お茶 ☆	430	肉類
6	金	とりたま丼、甘酢あえ 味噌汁	鶏肉、玉葱、人参、卵、わかめ、きゅうり、コーン アラスカ、長葱、白菜、豆腐、油揚げ	ヨーグルト	485	果物
9	月	ごはん、肉団子 しらすあえ、えのき汁	キャベツ、きゅうり、しらす干し、みかん缶、卵 えのきたけ、わかめ、油揚げ、長葱	アップルポンチ ☆	453	緑黄色野菜
10	火	わかめごはん、鶏のから揚げ ひじきサラダ、むらくも汁	わかめ、鶏肉、ひじき、キャベツ、きゅうり、人参 コーン、ハム、卵、玉葱、チンゲンサイ、ベーコン	肉まん お茶	512	乳・乳製品
11	水	スパゲティミートソース ツナサラダ、ポトフ	スパゲティ、豚挽肉、鶏挽肉、玉葱、人参、ツナ缶 キャベツ、きゅうり、コーン、ウインナー、かぶ じゃが芋、フロッコリー	フルーツサンド 牛乳 ☆	588	海藻類
12	木	玄米ごはん 海老と豆腐のコロコロ揚げ 春雨サラダ、ふわふわスープ	むき海老、豆腐、鶏挽肉、玉葱、人参、キャベツ 春雨、きゅうり、ハム、みかん缶、卵、わかめ ベーコン	豆乳プリン ☆	512	きのこ類
13	金	スタミナ納豆ごはん おかかあえ、けんちん汁	納豆、鶏挽肉、長葱、ほうれん草、もやし、人参 コーン、ホタテ、大根、じゃが芋、ごぼう、豆腐	野菜かりんとう お茶	472	卵
16	月	いなり寿司、海老フライ ごまあえ、春野菜の味噌汁	油揚げ、海老、もやし、ほうれん草、コーン、かぶ キャベツ、アスパラガス、玉葱、人参、豆腐	プリン アラモード ☆	495	肉類
17	火	あんかけ焼きそば ポテトサラダ きのこ野菜の中華スープ	焼きそば、豚肉、むき海老、人参、玉葱、干し椎茸 もやし、ニラ、じゃが芋、コーン、きゅうり、ハム みかん缶、キャベツ、なめこ、えのきたけ、小松菜	じゃこサンド スキムミルク ☆	551	豆・大豆製品
18	水	ゆかりごはん、春巻き しょうゆフレンチ、すまし汁 ミニデザート	ゆかり、キャベツ、人参、きゅうり、みかん缶 アラスカ、ほうれん草、なると、わかめ、豆腐 えのきたけ、長葱	ビスケット リンゴジュース	426	芋類
19	木	玄米ごはん 鶏肉のタルタルソースがけ わかめとツナのあえもの 豆腐汁	鶏肉、卵、玉葱、らっきょう漬、わかめ、ツナ缶 きゅうり、キャベツ、みかん缶、豆腐、人参 油揚げ、長葱	ミニおはぎ お茶	510	乳・乳製品
20	金	春分の日				
23	月	カレーライス、さっぱりサラダ フルーツポンチ、お茶	豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、グリーンピース もやし、きゅうり、コーン、アラスカ、パイン缶 もも缶、みかん缶、カクテルゼリー	米菓 ジョア	560	卵
24	火	ごはん、鶏つくね 野菜のごま酢あえ、わかめ汁	鶏挽肉、もやし、きゅうり、コーン、ほうれん草 人参、油揚げ、豆腐、わかめ、長葱	フルーツゼリー ☆	498	魚介類
25	水	春野菜のスープスパゲティ ピザ風ポテト、果物	スパゲティ、しめじ、キャベツ、人参、玉葱 むき海老、アスパラガス、コーン、じゃが芋 ピーマン、豚挽肉、チーズ	カステラ スキムミルク	427	海藻類

26日から31日まで、調理器具点検のため、給食をお休みさせていただきます。
利用される方は、お弁当を持参して下さい。

☆マークは手作りおやつの日です。



3月3日はひなまつり☆
ひなあられの歴史



野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが
始まりと言われています。「桃色・緑・黄・白の4色」で
春夏秋冬を表しています。

10日・11日はらいおん組さんのリクエスト献立です。
もうすぐ卒園するらいおん組さんのお気に入りの献立を集めました♪



旬を食べよう



春の野菜がそろそろ出始め、店先に並ぶ野菜の種類も
増えてきます。さわら、さよりなど春を感じさせる魚も
出始めます。食べ物から新しい季節を楽しみましょう。

旬の食べ物・・・ふきのとう、タラの芽、山ウド、菜の花
チンゲンサイ、春キャベツ、フキ、セリ、絹さや、ニラ
さわら、さより など