



日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			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	
01月	おまめご飯 鶏肉とキャベツの味噌炒め わかめとたまねぎのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○ごぼうと南瓜の甘辛揚げ ○牛乳	米、片栗粉、油、三温糖、押麦	◎牛乳、鶏むね肉、生揚げ、赤みそ、かつお節、あずき(乾)、ごま、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、かぼちゃ、ごぼう、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、生わかめ、しょうが	さけおにぎり
15月 29	ゆかりごはん 魚の香り焼き 小松菜と油揚げの炒め物 南瓜の煮物 きのこのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ★○フライドポテト ○牛乳	米、押麦、油、三温糖 ○じゃがいも、○油	◎牛乳、かじき、赤みそ、かつお節、油揚げ、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、かぼちゃ、えのきたけ、ねぎ、しめじ、しいたけ、しょうが	わかめおにぎり
02火 16 30	★肉味噌めん 野菜スープ りんご	◎ヨーグルト ★○クッキー ○牛乳	焼きそばめん、じゃがいも、三温糖、片栗粉、油、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、赤みそ、○バター、○牛乳	りんご、たまねぎ、にんじん、ねぎ、こまつな	おかかおにぎり
03水 17	鮭寿司 キャベツののり和え 豚汁 いちご	◎牛乳 ○桜もち ※乳児組はゆかりおにぎりと塩もみきゅうりになります。 ○せんべい ※幼児組のみになります。 ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖	◎牛乳、さけ(塩)、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま○牛乳	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、焼きのり	ジャムサンド
31	★17日は.. きらきら さくら ごはん	◎ヨーグルト ○白玉きな粉 ※乳児組はきなこおにぎりと塩もみきゅうりになります。 ○牛乳	米、じゃがいも、板こんにゃく、三温糖 ○白玉粉、○三温糖	◎牛乳、さけ(塩)、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○絹ごし豆腐、○きな粉、○牛乳	いちご、キャベツ、だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ、いんげん、焼きのり	
04木 18	ロールパン 肉団子シチュー 中華風ツナサラダ バナナ	◎牛乳 ○おでん ○牛乳	ロールパン、はるさめ、小麦粉、マーガリン、ごま油、三温糖、片栗粉、○板こんにゃく、○小麦粉、○三温糖	◎牛乳、鶏ひき肉、ツナ油漬缶、牛乳、○かつお節○生揚げ、○牛乳	バナナ、きゅうり、たまねぎ、はくさい、コーン缶、にんじん、○だいこん	ゆかりおにぎり
05金 19	手作りふりかけご飯 豚肉と春雨の炒め物 豆腐となめこの味噌汁 りんご	◎ヨーグルト ○真珠蒸し ○牛乳	米、押麦、はるさめ、ごま油、三温糖、○片栗粉○もち米	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、木綿豆腐、いわし(煮干し)、白みそ、赤みそ、かつお節、○豚ひき肉、○木綿豆腐、○牛乳	りんご、たまねぎ、なめこ、しょうが、ねぎ、ピーマン、にんじん、○たまねぎ、○しょうが	ジャムサンド
06土	中華丼 ワカメスープ オレンジ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)○牛乳	オレンジ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	
08月 22	★ドライカレー 五目スープ バナナ	◎牛乳 ★○甘納豆蒸しパン ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、油、マーガリン、三温糖○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、豚肉(ロース)○甘納豆○牛乳	バナナ、たまねぎ、にんじん、こまつな、干しぶどう	さけおにぎり
09火 23	けんちんうどん 鶏の照り焼き 花野菜のおかか和え みかん	◎ヨーグルト ○鮭とチーズのおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳 ※23日、5才は手作りクレープになります。	ゆでうどん、さといも、油、三温糖、○米	◎ヨーグルト、鶏もも肉、木綿豆腐、油揚げ、かつお節、○さけ(塩)、○チーズ、○牛乳	みかん、だいこん、ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、ごぼう、ねぎ、○きゅうり	ジャムサンド
10水 24	ご飯 春巻 ポイルキャベツ ミニトマト もやしときくらげのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ★○手作りリンゴジャムサンド ○牛乳	米、押麦、春巻きの皮、油、はるさめ、ごま油、○食パン、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、ミニトマト、もやし、ねぎ、たけのこ(ゆで)、にら、干しいたけ、黒きくらげ、○りんご、○レモン果汁	ゆかりおにぎり
11木 25	ロールパン ★タンドリーチキン ブロッコリーとちりめんじゃこのサラダ ★かぼちゃのポタージュ オレンジ	◎牛乳 ○いちごの生クリームかけ ○牛乳	ロールパン、油、ごま油、○三温糖	◎牛乳、鶏むね肉、生クリーム、しらす干し、ヨーグルト、○生クリーム、○牛乳	オレンジ、かぼちゃ、ブロッコリー、たまねぎ、にんにく、○いちご	わかめおにぎり
12金 26	ご飯 魚のから揚げ野菜あんかけ 豆腐とわかめの味噌汁 りんご	◎ヨーグルト ★○スイートポテト ○牛乳	米、押麦、油、小麦粉、三温糖、片栗粉、○さつまいも、○片栗粉、○三温糖	◎ヨーグルト、メルルーサ、木綿豆腐、豚肉(ロース)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、○黒ごま、○バター、○生クリーム、○牛乳	りんご、たまねぎ、もやし、ねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、生わかめ、干しいたけ	おかかおにぎり
土 27	三色丼 白菜とじゃが芋の味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、油	◎牛乳、鶏ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)○牛乳	グレープフルーツ、コーン缶、にんじん、はくさい、たまねぎ、焼きのり	

*3歳未満児は朝おやつに、月・水・木・土は牛乳を飲み、火・金はヨーグルトを食べます。

*今月の栄養価の平均値 (乳児) エネルギー500kcal、たんぱく質20.6g
(幼児) エネルギー638kcal、たんぱく質26.2g

*1・0歳はごまを除去、白滝、こんにゃくを少量提供します。*材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。*補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*4日はお別れ遠足の為、給食は乳児組のみに、またこうま組のおやつは牛乳のみにします。

*13日は修了式になります。 *★はこうま組のリクエストメニューになります。

*17日はお別れ会ですが、感染予防の為、バイキングではなく1プレートで各クラスで食べます。ネーミングはこうま組が付けた「きらきら さくら ごはん」です。メニューは後日掲示します。

3月の食育 みて!さわって!やってみよう!

9日.....ブロッコリーとカリフラワーを比べてみよう!

23日.....クレープを作ろう!(5才)

26日.....スイートポテトを作ろう!(3才)

30日.....クッキーを作ろう!(4才)