



日	曜	献立	3色分類			アレルギー	9時	15時
			あか (体をつくる・血や肉になる)	き (力や体温のもとになる)	みどり (体の調子を整える)			
2	月	<ひな祭り・誕生会> ちらし寿司 鶏の唐揚げ 花野菜サラダ ひな祭りももゼリー	かまぼこ 鶏肉 鶏卵 むきえび	米 三温糖 サラダ油 でん粉 ごまドレッシング ゼリー	えだまめ しょうが にんにく レタス トマト ブロッコリー カリフラワー きゅうり にんじん	卵 小麦 えび 鶏肉 大豆 もも ゼラチン	牛乳 りんご	牛乳 サッポロポテト
3	火	ごはん 八宝菜 焼きビーフン フルーツ(オレンジ)	豚肉 うずら卵水蒸缶 ロースハム むきえび	米 ごま油 でん粉 ビーフン	たまねぎ にんじん はくさい オレンジ 生しいたけ 緑豆もやし ビーマン オレンジ	卵 小麦 えび オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 いちごサンド (手作り)
4	水	ごはん 魚のトマトソース スクランブルエッグ フルーツ(バナナ)	まだい 鶏卵 ベーコン	でん粉 サラダ油 スパゲッティ オリーブ油	ブロッコリー ほうれんそう コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ミレービスケット
5	木	もち麦ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーマヨポン和え フルーツ(いちご)	鶏肉	米 もち麦 三温糖 マヨネーズ	レタス トマト キャバツ にんじん ブロッコリー いちご	卵 小麦 鶏肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 フライドポテト
☆手作りお弁当(ぞう・うさぎ・りす・ペンぎん・ひつじ・ぱんだ)☆							牛乳 りんご	牛乳 雪の宿
6	金	他人丼 ポテトサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 鶏卵	米 三温糖 じゃがいも マヨネーズ	にんじん たまねぎ はくさい 生しいたけ 葉ねぎ きゅうり コーン バナナ	卵 小麦 バナナ 豚肉 大豆		
7	土	チキンライス ポトフ ブロッコリーとゆで卵サラダ フルーツ(りんご)	鶏肉 鶏卵 ウインナーソーセージ	米 じゃがいも ごまドレッシング	たまねぎ きゅうり ブロッコリー にんじん キャバツ パセリ りんご	卵 りんご 鶏肉 豚肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 ごまロールパン
9	月	ごはん みそ汁 魚のみぞれあんかけ 金平ごぼう フルーツ(いちご)	さわら まだい 麦みそ 牛肉 油揚げ	米 でん粉 サラダ油 さつまいも 三温糖 いりごま	だいこん はくさい にんじん 葉ねぎ ごぼう たまねぎ いちご	小麦 牛肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ベジタべる
10	火	ごはん 豚肉とキャバツのみそ炒め じゃがいもの含め煮 フルーツ(オレンジ)	豚肉 麦みそ	米 サラダ油 三温糖 じゃがいも	キャバツ たまねぎ にんじん ビーマン だいこん オレンジ	小麦 オレンジ 豚肉 大豆	牛乳 バナナ	牛乳 豆乳いちごジャム ホットケーキ(手作り)
11	水	ごはん ハンバーグ 野菜のごま和え プチゼリー	牛ミンチ 豚ミンチ 豆腐 鶏卵 脱脂粉乳 牛乳 竹輪	米 パン粉 サラダ油 いりごま ゼリー	たまねぎ にんじん レタス トマト ほうれんそう キャバツ	卵 小麦 乳 オレンジ 牛肉 豚肉 ゼラチン 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 ビスコ
12	木	ごはん ささみカツ 春雨サラダ フルーツ(オレンジ)	鶏肉 ロースハム	米 小麦粉 パン粉 サラダ油 いりごま はるさめ 和風ドレッシング	レタス トマト きゅうり にんじん オレンジ	小麦 オレンジ りんご 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 パイケーキ (手作り)
13	金	食パン ごはん(0.1.2才) ビーフシチュー マカロニサラダ フルーツ(バナナ)	牛肉	食パン 米 じゃがいも サラダ油 マカロニ マヨネーズ	たまねぎ にんじん しめじ グリーンピース きゅうり キャバツ コーン バナナ	卵 小麦 乳 バナナ 牛肉	牛乳 りんご	牛乳 おにぎりせんべい
14	土	味玉うどん おにぎり(0.1.2才) ささみのみそマヨあえ フルーツ(りんご)	鶏卵 かまぼこ 鶏肉 麦みそ	ゆでうどん 米 いりごま マヨネーズ	カットわかめ 葉ねぎ きゅうり もやし にんじん りんご	卵 小麦 りんご 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 いちごジャム コッパパン
16	月	ごはん 豚汁 魚の竜田揚げ れんこんとごぼうのきんぴら フルーツ(バナナ)	まだい 豚肉 豆腐 麦みそ 油揚げ	米 でん粉 サラダ油 さといも 三温糖	しょうが だいこん にんじん 葉ねぎ れんこん ごぼう バナナ	小麦 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 コーン蒸しパン (手作り)
17	火	ごはん 肉豆腐 きゅうりとかにかまの酢物 キャンディーチーズ	牛肉 豆腐 かに風かまぼこ チーズ	米 しらたき サラダ油 三温糖	はくさい たまねぎ にんじん えだまめ きゅうり もやし カットわかめ	かに 小麦 乳 牛肉 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 おはぎ (手作り)
18	水	ごはん スペイン風オムレツ シーフードサラダ フルーツ(いちご)	鶏卵 ベーコン まぐろ水蒸缶 かに風かまぼこ	米 じゃがいも サラダ油 和風ドレッシング	たまねぎ えだまめ ブロッコリー レタス きゅうり いちご	かに 卵 小麦 乳 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 星たべよせんべい
19	木	<終園式> カレーライス スパゲッティサラダ お祝い紅白ゼリー	牛肉 ロースハム	米 じゃがいも サラダ油 スパゲッティ マヨネーズ ゼリー	にんじん たまねぎ きゅうり キャバツ	卵 小麦 乳 オレンジ 牛肉 豚肉 ゼラチン バナナ	牛乳 バナナ	牛乳 卵のシフォンケーキ
☆卒園式☆								
23	月	ごはん すまし汁 魚の西京焼き ひじきと糸こんにゃく煮 フルーツ(りんご)	さわら まだい 白みそ だいず 油揚げ	米 サラダ油 しらたき 三温糖	だいこん はくさい えのきたけ 葉ねぎ ひじき にんじん グリンピース りんご	小麦 りんご 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 さつま芋スティック パイ(手作り)
24	火	中華丼 かみかみ和え フルーツ(オレンジ)	豚肉 むきえび さきいか 竹輪	米 ごま油 でん粉 和風ドレッシング	たまねぎ にんじん はくさい 生しいたけ きゅうり キャバツ オレンジ	小麦 乳 えび いか オレンジ 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 カルシウムドーナツ
25	水	ごはん ポークチャップ マセドアンサラダ フルーツ(バナナ)	豚肉 ロースハム	米 三温糖 サラダ油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ キャバツ にんじん ビーマン 黄ピーマン ブロッコリー きゅうり コーン バナナ	卵 バナナ 豚肉 大豆	牛乳 りんご	牛乳 ココナッツサブレ
26	木	もち麦ごはん 焼きギョーザ 中華サラダ フルーツ(いちご)	ギョーザ ロースハム	米 もち麦 サラダ油 三温糖 ごま油 いりごま	キャバツ トマト もやし きゅうり カットわかめ いちご	小麦 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 アップルケーキ (手作り)
27	金	ごはん 鶏肉のごまダレ焼き かぼちゃの煮物 フルーツ(バナナ)	鶏肉	米 いりごま 三温糖	トマト レタス かぼちゃ バナナ	小麦 バナナ 鶏肉 大豆 ごま	牛乳 りんご	牛乳 かつぱえびせん
28	土	焼きそば おにぎり(0.1.2.才) 盛り合わせサラダ フルーツ(りんご)	豚肉 鶏卵 まぐろ水蒸缶	蒸し中華めん 米 サラダ油 ごまドレッシング	にんじん たまねぎ 緑豆もやし キャバツ トマト きゅうり ブロッコリー りんご	卵 小麦 もも りんご 牛肉 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 オレンジ	牛乳 おにぎり ビスケット(0.1.2.才)
30	月	ごはん みそ汁 魚の野菜あんかけ 切干大根の煮物 フルーツ(りんご)	まだい 豆腐 麦みそ 油揚げ	米 でん粉 サラダ油 三温糖	ビーマン たまねぎ 赤ピーマン はくさい にんじん 葉ねぎ カットわかめ 切干しいたけ さやいんげん りんご	小麦 りんご 大豆	牛乳 オレンジ	牛乳 リッツクラッカー
31	火	ごはん 鶏つくね焼き ゴボウサラダ フルーツ(オレンジ)	鶏ミンチ 豆腐 ロースハム	米 三温糖 でん粉 いりごま マヨネーズ	れんこん たまねぎ 葉ねぎ レタス トマト ごぼう にんじん きゅうり オレンジ	卵 小麦 オレンジ 鶏肉 豚肉 大豆 ごま	牛乳 バナナ	牛乳 小倉ケーキ (手作り)

\*天候や季節による仕入れの変更で、献立内容が変わる場合がありますがご了承ください。

～食育だより～

寒さのなかにも、日に日に春を感じられるようになりました。  
この一年を通してどれだけの食材を味わえたでしょうか。  
春にはじゃが芋、夏にはミニトマトやキュウリ、秋にはさつま芋を  
収穫し、みんなで美味しく食べましたね。  
そして、年長さんは園での生活も残りわずかとなりました。  
「園でのお給食おいしかったな」と思い出してくれると嬉しです。  
一年生になっても、好き嫌いをせず、ごはんをしっかり食べて、  
元気いっぱいいろいろなことにチャレンジしてみてくださいね。



「ひな祭り」  
3月3日はひな祭りです。  
「桃の節句」と呼ばれ、女の子の  
健やかな成長と幸せを願う日です。  
園でひな祭りにちなんで献立を  
用意しています。