

日	日	日	曜	昼食献立名	果物	使用食材(※一部調味料は含まれません)			3時おやつ	
						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		
1	15	29	水	御飯 野菜スープ(白菜・えのき・ウインナー) さけのトマトソース ブロッコリーサラダ	バナナ	こめ、しよくパン、マヨネーズ、さとう、あぶら	ぎゅうにゅう、さけ、ウインナー、ごま	バナナ、ブロッコリー、はくさい、にんじん、トマトピューレ、たまねぎ、きゅうり、いちごジャム、ピーマン、えのきたけ	牛乳135 ジャムサンド	
2	16	30	木	とん汁うどん さつまいもの甘煮 きゅうりの昆布あえ	りんご	うどん、さつまいも、こめ、さとう、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、みそ、しらすぼし、あぶらあげ、チーズ	りんご、きゅうり、にんじん、だいこん、ねぎ、ごぼう、しおこんぶ	牛乳135 しらすのおやき	
3			金	散らし寿司 すまし汁(こまつな・お麩) お花ハンバーグ いんげんのごまあえ	清見オレンジ	こめ、こむぎこ、さとう、ふ	ぎゅうにゅう、豆腐ハンバーグ、あん、あぶらあげ、ごま	タンゴール、いんげん、ブロッコリー、こまつな、にんじん、れんこん、コーン、さやえんどう、いちごジャム、のり	牛乳135 桜餅風おやつ	
4	18		土	和風スパゲティ 野菜スープ(もやし・玉ねぎ・人参) ブロッコリーのマヨネーズ和え	バナナ	スパゲティ、こめ、マヨネーズ、あぶら、かたくり	ぎゅうにゅう、鶏小間、ツナかん、かつおぶし	たまねぎ、ブロッコリー、にんじん、バナナ、ピーマン、えのきたけ、もやし、のり	牛乳135 おにぎり(おかゆ)	
5	19		日							
6	20		月	カレーライス わかめスープ 小松菜ともやしのあえ物	りんご	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、カレールウ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、とうにゅう、ウインナー、バター、きなこ、ごま	りんご、たまねぎ、にんじん、こまつな、もやし、ねぎ、コーン、わかめ	牛乳135 きな粉ホットケーキ	
7	★		火	納豆ご飯 すまし汁(小松菜・玉ねぎ) 白身魚の味噌マヨネーズ焼き 野菜ソテー	清見オレンジ	こめ、しよくパン、マヨネーズ、さとう、あぶら、かたくり	ぎゅうにゅう、たら、なつとう、バター、ウインナー、みそ	タンゴール、ブロッコリー、こまつな、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、あおのり	牛乳135 シュガートースト	
8	22		水	ミートスパゲティ 野菜スープ(大根・にんじん) わかめときゅうりの中華サラダ	バナナ	スパゲティ、こめ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、ツナかん、あぶらあげ、ごま	バナナ、ホールトマト、たまねぎ、だいこん、きゅうり、にんじん、わかめ、ひじき	牛乳135 ひじきおにぎり	
9	23		木	御飯 みそ汁(お麩・もやし) 鮭の香味揚げ 切干し大根の旨煮	りんご	こめ、しよくパン、あぶら、さとう、かたくり、ごまあぶら、ふ	ぎゅうにゅう、ヨーグルト、さけ、みそ、あぶらあげ	バナナ、りんご、ブロッコリー、にんじん、もやし、きりぼしだいこん、しょうが	牛乳135 バナナヨーグルト パンカリ	
10	24		金	御飯 豆腐スープ(豆腐・ねぎ) 酢豚風炒め キャベツと人参のナムル	清見オレンジ	こめ、じゃがいも、ホットケーキミックス、さとう、かたくり、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたにく、とうふ、バター	キャベツ、タンゴール、にんじん、たまねぎ、かぼちゃ、ピーマン、ねぎ	牛乳135 南瓜のマドレーズ(卵不使用)	
11	25		土	鶏肉のあんかけ丼 みそ汁(玉ねぎ・わかめ) チンゲン菜と厚揚げの炒め物	バナナ	こめ、クラッカー、あぶら、さとう、かたくり	ぎゅうにゅう、とりにく、なまあげ、みそ	たまねぎ、チンゲンサイ、バナナ、にんじん、りんごジャム、ブルーベリージャム、いんげん、わかめ	牛乳135 クラッカーサンド2種	
12	26		日							
13	27		月	御飯 みそ汁(小松菜・油揚げ) 白身魚の照り焼き じゃが芋炒め	りんご	こめ、じゃがいも、マカロニ、あぶら	ぎゅうにゅう、たら、あん、みそ、ウインナー、あぶらあげ	りんご、ブロッコリー、こまつな、にんじん、ピーマン	牛乳135 マカロニあずき	
14	28		火	キッズピビンバ みそ汁(ねぎ・豆腐) レンコンのきんぴら	清見オレンジ	こめ、さつまいも、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、とうふ、とうにゅう、みそ、バター	れんこん、タンゴール、ほうれんそう、にんじん、もやし、ねぎ、しょうが	牛乳135 スイートポテト	
17			金	御飯 野菜スープ(もやし・玉ねぎ) 鶏肉のトマト煮 ほうれん草のサラダ	清見オレンジ	こめ、こむぎこ、さとう、あぶら、ごまあぶら	ぎゅうにゅう、とりにく、バター、しらすぼし	ホールトマト、たまねぎ、ほうれんそう、タンゴール、にんじん、ピーマン、もやし	牛乳135 クッキー(卵不使用)	
31 卒園お祝い メニュー			金	ピラフ 野菜スープ(小松菜・もやし) 鶏のから揚げ ポテトサラダ	清見オレンジ	こめ、じゃがいも、豆乳生クリーム、ホットケーキミックス、あぶら、マヨネーズ、かたくり、さとう、ベーキングパウダー	ぎゅうにゅう、とりにく、ウインナー、ツナかん、バター	バナナ、タンゴール、ブロッコリー、こまつな、みかん、たまねぎ、きゅうり、にんじん、もやし、ピーマン、しょうが	牛乳135 アニバーサリーケーキ	
お誕生日献立				御飯 みそ汁(玉ねぎ・小松菜) 鶏かつ(卵なし) にんじんのシンプルサラダ	バナナ	こめ、お米でブルーベリートルト、パンこ、あぶら、こむぎこ、さとう	ぎゅうにゅう、とりにく、みそ	バナナ、タンゴール、ブロッコリー、にんじん、たまねぎ、きゅうり、こまつな	牛乳135 お米でブルーベリートルト 清見オレンジ	
						1か月の平均栄養量 (3～5歳児・おやつを含む)			エネルギー 604 kcal	
						たんぱく質 24.7 g			脂質 17.8 g	
						塩分 1.6 g				

※3月3日はひな祭り行事食です♪

※3月31日は卒園お祝いメニューとなります。

※今月の郷土料理&世界の料理はイタリアの鶏肉のトマト煮込みです♪イタリアの定番煮込み料理でカチャトーラとも言います。

17日のお給食で登場します！お楽しみに★

●事前に食事状況調査票にて摂取確認を実施しておりますが、万が一ご自宅で摂取した事の無い食材がございましたらスタッフまでお申し付けください。