

日	曜	献立名	血や肉や骨になる食品	働く力になる食品	体の調子を整える食品	乳児おやつ	全園児おやつ
1	水	ごはん みそおでん いわし梅煮 浅漬 牛乳	牛乳 豚肉 厚揚げ はんぺん みそ いわし梅煮 塩こんぶ	米 さとう さといも	こんにやく にんじん だいこん はくさい きゅうり みずな	かぼちゃポーロ	鬼まんじゅう
2	木	ごはん 鶏肉の照り焼き キャロットスープ コーンサラダ 牛乳	牛乳 照り焼きチキン ベーコン	米 米粉ホワイトルー ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム パセリ とうもろこし キャベツ きゅうり	りんご	アンパンマンのしょう油せんべい 野菜&フルーツ100ml
3	金	ごはん 散らし寿司 さわら西京焼き うしお汁 オレンジ 牛乳	牛乳 さわら西京漬 あさり 豆腐 かまぼこ	米	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう 干しいたけ とうもろこし えだまめ はくさい みつば えのきたけ オレンジ	おかかせんべい	ひなあられ
4	土	うどん きつねうどん ぶどうゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ	うどん さとう ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ぶどう	おこさませんべい	はっぴーラムネ ミニわかめちゃん
6	月	ごはん さんまみぞれ煮 豚汁 青菜和え 牛乳	牛乳 さんまみぞれ煮 豚肉 油揚げ みそ	米 さといも	こんにやく だいこん ごぼう ねぎ こまつな キャベツ きゅうり にんじん 広島菜 京菜 大根菜	にんじんせんべい	さつまポテト
7	火	ごはん ささみカツ(肉団子照煮) のっぺい汁 牛乳 華やかベジごはん しそひじき和え ミニゼリー紫の野菜	牛乳 かつお節 ポテトとお米のささみカツ 豆腐 ひじき	米 揚げ油 さといも かつくり粉 ゼリー	広島菜 京菜 大根菜 とうもろこし にんじん うめ かぼちゃ ほうれんそう だいこん えのきたけ ねぎ こまつな キャベツ もやし しその実 りんご ぶどう	カルシウム入り ベビースティック	ねじねじ
8	水	黒糖パン オムレツ ブラウンシチュー グリーンサラダ 牛乳	牛乳 プレーンオムレツ 豚肉	黒糖パン じゃがいも 米粉ハヤシルウ ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー きゅうり キャベツ	バナナ	二色あられ オレンジジュース125ml
9	木	ごはん ビビンバ わかめスープ フルーツポンチ 牛乳	牛乳 牛肉 鶏肉 わかめ	米 さとう ごま油 ゼリー	ぜんまい にんにく しょうが にんじん もやし ほうれんそう だいこん たまねぎ えのきたけ ねぎ とうもろこし いちご みかん びん 黄桃	紫芋ふわりせんべい	シュークリーム
10	金	ごはん ハンバーグデミグラスソース ポトフ 牛乳 イタリアンサラダ	牛乳 ハンバーグ ウインナー	米 じゃがいも ドレッシング	にんじん だいこん たまねぎ パセリ キャベツ きゅうり 赤ピーマン とうもろこし	ポテトとほうれん草の おせんべい	ももゼリー
11	土	うどん ほうとううどん りんごゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 油揚げ わかめ みそ	うどん ゼリー	はくさい にんじん ねぎ かぼちゃ しいたけ りんご	カルマダふわせん 発芽玄米入り	黒豆きなこあられ おせんべいしょうゆ味
13	月	白玉うどん 五目あんかけ ごぼう入りつくね ゆかり和え 牛乳	牛乳 鶏肉 かまぼこ 油揚げ ごぼう入りつくね	白玉うどん かつくり粉	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ もやし キャベツ こまつな 赤しそ粉	かぼちゃせんべい	豆乳プリン
14	火	ごはん 春巻き(野菜とわかめの豆腐よせ) 華風スープ ナムル 牛乳	牛乳 春巻き 豚肉 かまぼこ	米 揚げ油 さとう ごま油	たまねぎ テンゲンサイ はくさい とうもろこし もやし だいこん きゅうり	ふわふわチップにんじん味	いちごミルクデニッシュ
15	水	ごはん カレーライス(ホワイトシチュー) ポイルウインナー 牛乳 フレンチサラダ ミニゼリーりんご	牛乳 豚肉 ポークフランク まぐろフレーク	米 じゃがいも 米粉カレーウ サラダ油 さとう ゼリー	にんじん たまねぎ トマト キャベツ きゅうり 黄ピーマン りんご	ソフトな塩せん	ミレービスケット 牛乳100ml
16	木	ごはん 白身魚みそ漬け焼き 吉野汁 牛乳 ごま和え パインアップル	牛乳 シルバー味噌漬け 鶏肉	米 さといも さとう かつくり粉 ごま	こんにやく にんじん だいこん ねぎ 干しいたけ はくさい もやし こまつな パイン	ヨーグルト いちごソースかけ	Ca&鉄入り おこめリング甘口しょう油味
17	金	ごはん 麻婆豆腐 春雨スープ 甘酢和え 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 みそ 鶏肉 かまぼこ こんぶ	米 さとう ごま油 かつくり粉 はるさめ	ねぎ たけのこ にんじん 干しいたけ にんにく しょうが たまねぎ もやし いら とうもろこし だいこん はくさい きゅうり	ソフトな小魚せん	おはぎ きなこ
18	土	うどん 五目うどん やさいゼリー 牛乳100ml	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれんそう 干しいたけ みかん	まんまるソフトせんべい	とうもろこしあられ ミニハート
20	月	ごはん 白身魚フライ(鶏肉団子あまみだれ) 菜めし 牛乳 豆腐のすまし汁 お浸し ミニゼリーマスカット	牛乳 カレイ米パン粉フライ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 さとう ゼリー	だいこん えのきたけ みつば はくさい キャベツ ほうれんそう ぶどう 広島菜 京菜 大根菜	花花せんべい	紅白ういろ
22	水	ごはん さば味噌煮 けんちん汁 牛乳 磯和え	牛乳 さば味噌煮 鶏肉 豆腐 油揚げ のり	米 さといも さとう	にんじん だいこん ごぼう ねぎ 干しいたけ もやし キャベツ こまつな	オレンジ	たべっこBABY ヤクルト65ml
23	木	米粉入りパン 焼きそば しゅうまい 牛乳 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ 青のり ポークしゅうまい 豆乳	米粉入りパン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん びん 黄桃	アンパンマンのベビーせんべい	お祝いケーキ
24	金	ごはん 鶏肉のレモンソースあえ(若鶏照り焼き) どさんこ汁 牛乳 和風サラダ いちご	牛乳 鶏肉 豚肉 豆腐 みそ	米 揚げ油 さとう かつくり粉 じゃがいも ドレッシング	レモン だいこん とうもろこし ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり にんじん いちご	がんばれ野菜家族	お米のスナックサラダ味
25	土	うどん わかめうどん 牛乳100ml みかんゼリー	牛乳 豚肉 かまぼこ わかめ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ みかん	むらさきのおせんべい	あまからせん おこめバフ塩
27	月	ごはん ひじき炒め煮 花がんと煮付 伊本中華風煮 さけふりかけ 牛乳 キャベツブイヨン煮 ソース豚カツ オレンジ (ツナそぼろ わかめ汁 ミニゼリー)	牛乳 ひじき 花がんと イカボール ローソカツ さけふりかけ	米 さとう 揚げ油	にんじん キャベツ たまねぎ オレンジ	野菜入りそふとせん	こつぶめかぶあられ りんごジュース100ml
28	火	ごはん 胡瓜和風ドレッシング和え 白身フライ のりふりかけ 牛乳100ml ペンネミートソースかけ パイン缶 (肉豆腐 大根のみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 白身フライ 豚肉 牛肉 のりふりかけ	米 ドレッシング 揚げ油 ペンネ	きゅうり とうもろこし たまねぎ トマト グリーンピース パイン	ふわふわチップじゃがいも味	米粉カップケーキ メープル風味
29	水	ごはん 人参フレーク煮 大学芋 ブロッコリー香りと和え ゆかり 牛乳100ml 小松菜炒め物 タンドリーチキン風 ゼリー (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 まぐろフレーク 鶏肉	米 さつまいも さとう 揚げ油 油 トンテキオイル ゼリー	にんじん キャベツ ブロッコリー 赤しそ粉 こまつな 干しいたけ りんご 赤しそ粉	サクッとあられ	Ca&鉄入り きらきらコーンのおほしさま
30	木	ごはん おおかふりかけ 牛乳100ml 肉じゃが 花人参 洋梨缶 (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 お月様ハムカツ 豚肉 おおかふりかけ	米 さとう 油 揚げ油 じゃがいも	菜の花 とうもろこし たまねぎ いんげん にんじん 洋梨	ハイハイ	お米のパパア みかん
31	金	ごはん 大根五目煮 チキンナゲット 白菜おかか和え わかめふりかけ 牛乳100ml イカ照り焼き みかん缶 (いわしオレンジ煮 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 さつま揚げ いか チキンナゲット かつお節 わかめふりかけ	米 さとう 揚げ油	だいこん 干しいたけ えだまめ はくさい にんじん みかん	アンパンマンのお米ボール	コーンスナックソース味

献立名の()内は0・1歳児の別献立です。

※都合により献立を変更する場合があります。

1年間をふり返いましょう

この1年間で子どもたちは体も心も成長したと思います。毎日くり返される「食生活」から、子どもたちの成長をふり返ってみましょう。

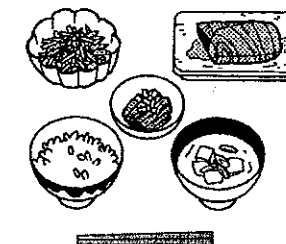
しょくいく ふりかえり ちえつく

できるように になったら はなに いろを ぬりましょう

しっかりと てあらいが できたかな	しょくじの あいさつは できたかな	きちんと すわって たべたかな	すききらいを しないで のこさずに たべたかな	ともだちと たのしく たべたかな
-------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	------------------------

正しい配膳を身につけよう

左手にごはん茶わんを持ち、右手にはしを持つ日本人の食べ方は和食の基本です。配膳の方法も、向かって左がごはん、右に汁物、汁物の向こうに主菜、その左側(ごはんの向こう側)に副菜、真ん中に副副菜を置きます。毎日くり返すことにより、身につきます。



3月3日 ひな祭り

ひな祭りは、女の子の健康と成長を祝う行事です。ひな人形を飾ったり、桃の花やひしもちを供えたりしてお祝いをします。

その行事食として伝えられているのが、ひなあられなどのひな菓子や、ちらしずし、はまぐりのうしお汁です。はまぐりは、貝殻が対になっていて同じ形が二つとないため、ぴったりの相手を見つけたいという良縁を望む願いが込められています。

子どもの将来の幸せを願って、ひな祭りの行事食をみんなで食べましょう。

