

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	金	ごはん ちらし寿司 赤魚春巻焼 すまし汁	牛乳 かに風味かまぼこ 赤魚春巻焼 かまぼこ 豆腐	米	にんじん たけのこ れんこん かんぴょう きゅうり 干しいたけ とうもろこし えのきたけ はくさい みつば	おこさませんべい	ひなあられ
2	土	うどん 牛乳100ml みかんゼリー	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 ししいたけ みかん	かぼちゃポーロ	きなこ棒 ミニのりすけ
4	月	中華めん みそラーメン ミートボール ナムル	牛乳 豚肉 かまぼこ みそ 味噌汁 肉団子	中華めん さとう ごま油	にんじん チンゲンサイ キャベツ とうもろこし ねぎ もやし だいこん きゅうり	にんじんせんべい	Ca&鉄入りおこめリング 甘口しょうゆ味
5	火	ごはん 牛乳 鶏そぼろ丼 吉野汁 磯和え	牛乳 鶏肉 豚肉 のり	米 さとう さといも かたくり粉	たまねぎ にんじん とうもろこし いんげん しょうが こんにゃく 干しいたけ だいこん ねぎ はくさい もやし こまつな	ヨーグルト いちごソースかけ	ういろう 桜
6	水	ごはん ゆかり 牛乳 白身魚フライ(肉団子照り煮) 豆腐のすまし汁 新香和え ミニゼリーマスカット	牛乳 ホキサクフライ かまぼこ 豆腐	米 揚げ油 ゼリー	赤しそ粉 だいこん えのきたけ みつば キャベツ きゅうり だいこん漬け ぶどう	ハイハイ	花せんべい 白ぶどうもほうれん草ジュース125ml
7	木	ごはん 牛乳 いわし梅煮 豚汁 お浸し	牛乳 いわし梅煮 豚肉 豆腐 油揚げ みそ	米 さといも さとう	こんにゃく だいこん ごぼう ねぎ もやし はくさい ほうれん草 にんじん	ポテトとほうれん草の おせんべい	いちごミルクデニッシュ
8	金	ブルーベリーパン 牛乳 ハンバーグケチャップソース 星のマカロニスープ フレッシュサラダ	牛乳 ハンバーグ 鶏肉	ブルーベリーパン じゃがいも サラダ油 さとう 米粉マカロニ	にんじん たまねぎ パセリ ブロッコリー キャベツ きゅうり 黄ピーマン	紫芋ふんわりせんべい	豆乳ムース
9	土	うどん 牛乳100ml 五目うどん りんごゼリー	牛乳 鶏肉 かまぼこ	うどん ゼリー	たまねぎ にんじん ねぎ ほうれん草 干しいたけ りんご	カルシウム入り ペービスティック	とうもろこしあられ おせんべいしょうゆ味
11	月	ごはん 牛乳 さばのみそ煮 のっぺい汁 しそひじき和え	牛乳 さばのみそ煮 鶏肉 豆腐 ひじき	米 さといも かたくり粉	だいこん えのきたけ にんじん ねぎ こまつな キャベツ もやし しそ葉	かぼちゃせんべい	アンパンマンのソフトせんべい
12	火	ごはん 牛乳 彩りピラフ 照り焼きチキン ジュリエンスープ	牛乳 ベーコン 鶏肉 かまぼこ	米 マーガリン さとう	たまねぎ マッシュルーム とうもろこし 赤ピーマン パセリ にんじん だいこん はくさい みずな	バナナ	ミレービスケット
13	水	ごはん 牛乳 カレーライス(ブラウンシチュー) ポイルウインナー グリーンサラダ	牛乳 豚肉 ポークスキンスフランク	米 じゃがいも 米粉カレー ドレッシング	にんじん たまねぎ トマト ブロッコリー きゅうり キャベツ	ソフトな小魚せん	みかんゼリー
14	木	ごはん 牛乳 豚肉のしょうが炒め 合わせみそ汁 ツナ和え オレンジ	牛乳 豚肉 豆腐 油揚げ みそ まぐろフレーク	米 さとう かたくり粉 じゃがいも	しょうが たまねぎ いんげん たけのこ だいこん ねぎ キャベツ ほうれん草 にんじん オレンジ	まんまるソフトせんべい	ミニマドレーヌ
15	金	ごはん 牛乳 春巻き(鶏肉団子あまみだれ) わかめスープ 中華和え	牛乳 春巻き 鶏肉 わかめ ハム	米 揚げ油 さとう ごま油	たまねぎ えのきたけ とうもろこし じゃがいも チンゲンサイ きゅうり もやし	きらきらコーンのおほしさま	さつまいも アソビミルク65ml
16	土	うどん 牛乳100ml きつねうどん ぶどうゼリー	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	ふわふわチップじゃがいも味	二色あられ ミニハート
18	月	ごはん 牛乳 さんまみぞれ煮 白みそ汁 青菜和え	牛乳 さんまのみぞれ煮 豆腐 わかめ みそ	米 じゃがいも	えのきたけ たまねぎ ねぎ はくさい もやし ほうれん草 広島菜 京菜 大根葉	アンパンマンのペービスせんべい	やさしいコンソメリング
19	火	わかめごはん 牛乳 チキンカツ(若鶏照り焼き) けんちん汁 おおかか和え ミニゼリーりんご	牛乳 わかめ かつお節 若鶏サクフライ かまぼこ 油揚げ 豆腐	米 揚げ油 さといも さとう ゼリー	ごぼう だいこん ねぎ キャベツ もやし こまつな にんじん りんご	がんばれ野菜家族	たべっこBABY 牛乳100ml
21	木	ごはん 牛乳 ハッシュドポーク オムレツ コーンサラダ	牛乳 豚肉 プレーンオムレツ	米 米粉ハヤシルウ さとう ドレッシング	にんじん たまねぎ マッシュルーム トマト にんにく ブロッコリー キャベツ きゅうり とうもろこし	オレンジ	お米のスナックサラダ味
22	金	黒糖パン 牛乳 焼きそば ハムステーキ 豆乳杏仁フルーツ	牛乳 豚肉 かまぼこ ポロニアステーキ 青のり 豆乳	黒糖パン 焼きそばめん サラダ油 ゼリー	にんじん キャベツ みかん バイロ 黄桃	むらさきいものおせんべい	お祝いいちごゼリー
23	土	うどん 牛乳100ml わかめうどん やさしいゼリー	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	ふわふわチップにんじん味	星たべよ しお味 ソースせん
25	月	ごはん 牛乳 中華飯 しゅうまい 春雨スープ	牛乳 豚肉 ポークしゅうまい かまぼこ 鶏肉	米 かたくり粉 ごま油 はるさめ	たけのこ キャベツ にんじん たまねぎ しょうが 干しいたけ にんにく はくさい だんご にら とうもろこし	おかせんべい	ワッフル
26	火	ごはん ゆかり 牛乳 ミートソース春巻き 青梗菜お浸し 肉じゃが 人参甘煮 黄桃缶 (鶏そぼろ ほうとう汁 ミニゼリー)	牛乳 豚肉 ミートソース風春巻き	米 揚げ油 さとう じゃがいも	赤しそ粉 チンゲンサイ とうもろこし たまねぎ こんにゃく いんげん にんじん 黄桃	野菜ハイハイ	ひこうきビスケット
27	水	ごはん わかめふりかけ カリフラワー和風ドレッシング和え なんと お月さまハムカツ 焼きうどん オレンジ (肉豆腐 五目汁 ミニゼリー)	牛乳 わかめふりかけ お月さまハムカツ 豚肉 なんと	米 ドレッシング 揚げ油 うどん	カリフラワー きゅうり キャベツ ピーマン 赤ピーマン 黄ピーマン オレンジ	カルマフわせん 発芽玄米入り	おはぎ きなこ
28	木	ごはん のりふりかけ 牛乳 ラタトゥイユ ウィンナー 高野豆腐薄口煮 ブロッコリー中華炒め 菜の花と菊コロッケ バイン缶 (いわしオレンジ煮 大根のみそ汁 ミニゼリー)	牛乳 のりふりかけ ブロッコリー中華炒め 高野豆腐	米 揚げ油 さとう 菜の花と菊コロッケ	なす トマト たまねぎ ズッキーニ ブロッコリー 干しいたけ バイン	おこめせん にんじん&かぼちゃ味	あまからせん りんごジュース100ml
29	金	ごはん おおかかふりかけ 牛乳 ひじき煮付 南瓜煮付 サーモンフライ とうもろこしのつまみあげ ほうれん草炒め物 みかん缶 (鶏肉団子ケチャップソース 野菜スープ ミニゼリー)	牛乳 おおかかふりかけ ひじき 油揚げ サーモンフライ とうもろこしのつまみ揚げ	米 さとう 揚げ油	にんじん かぼちゃ ほうれん草 たまねぎ みかん	アンパンマンのおこめポーロ	ミニクリームパン
30	土	うどん 牛乳100ml みそうどん ももゼリー	牛乳 鶏肉 油揚げ かまぼこ みそ	うどん さとう ゼリー	にんじん ねぎ えのきたけ はくさい もも	野菜入りそふとせん	星つこ ザラメせんべい

献立名の( )内は0・1歳児の別献立です。

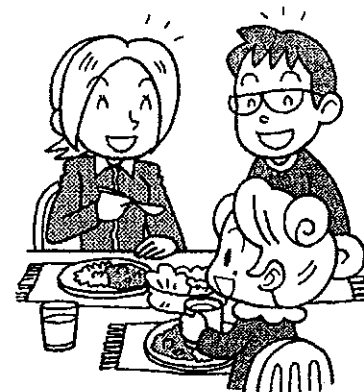
※都合により献立を変更する場合があります。

毎月19日は「食育の日～おうちでごはんの日」です。

## できるようになったことを ふり返ってみましょう

子どもたちは1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食事のマナーに気をつけて食べられるようになった子や、苦手なものが食べられるようになった子など、さまざまです。

子どもたち自身が自分の成長に気づき、喜びを感じて自信につながるように、親子でふり返りをしてみませんか。



### しょくいく ふりかえり ちえつく

できるようになったら 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
-------------------------	-------------------------	-----------------------	----------------------------------	------------------------



### 桃の節句と「ひし餅」

3月3日は、女の子の幸せを願う桃の節句です。桃の節句の行事食には「ひし餅」があります。ひし餅のルーツは古代中国にあり、古代中国では母と子の健康を願い、母子草の餅を食べていました。これが日本ではよもぎ餅となり、長寿や純潔を表すひしの実を入れた白餅と、魔除けの意味を持つくちなしの実を入れた赤餅が加わったといわれています。

