

日 曜日	献立	主食	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪 熱や力になる食品	たんぱく質 体を作る食品	無機質・ビタミン 体の調子をよくする食品
				エネルギー	たんぱく質			
14 28 月	鶏のさっぱり焼き ブロッコリーのかつお節和え 切干大根の味噌汁 バナナ	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	438 kcal	17.2 g	米 三温糖 じゃが芋	牛乳 鶏肉 かつお節 ヨーグルト	生姜 ブロッコリー 人参 コーン 切干大根 小松菜 バナナ
1 15 29 火	かに玉あんかけ バンサンスー オレンジ エノキとコーンの中華スープ	ごはん	ゴマごま豆腐パン 牛乳	547 kcal	22.4 g	米 三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 HM粉	牛乳 カニカマ 卵 ハム 鶏肉 豆腐	長葱 人参 乾椎茸 きゅうり エノキ コーン オレンジ
2 16 30 水	鯖のカレー焼き ひじきの炒り煮 豚汁 バナナ	ごはん	マドレーヌ 牛乳	612 kcal	21.5 g	米 白滝 三温糖 こんにゃく HM粉 バター	牛乳 鯖 油揚げ 豚肉 卵	ひじき 人参 いんげん 大根 ごぼう 長葱 バナナ
3 木	<ひな祭り給食> 三色肉団子 菜の花の和え物 すまし汁 いちご	ごはん	ひなあられ カルピス	522 kcal	22.2 g	米 ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 焼き麩	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 かつお節 かまぼこ カルピス	玉葱 生姜 なばな 小松菜 コーン 水菜 いちご
17 31 木	豚肉のケチャップ焼き ちりめんサラダ クリームシチュー いちご	麦ごはん	菜の花おにぎり 牛乳	653 kcal	25 g	米 大麦 三温糖 油 じゃが芋 バター 小麦粉	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 スキムミルク 卵	レタス きゅうり キャベツ 人参 玉葱 いちご なばな
4 18 金	ほっけのゴマ味噌焼き 洋風白和え ラーホー バナナ	ごはん	お菓子 牛乳	550 kcal	24.5 g	米 三温糖 ほうとう	牛乳 ほっけ 豆腐 魚肉ソーセージ 豚肉 なんと	ほうれん草 人参 コーン もやし 長葱 水菜 バナナ
5 19 土	お子様弁当 麦茶 みかん		お菓子 牛乳	464 kcal	14.6 g	米	牛乳	みかん
7 21 月	豚肉の鉄火煮 青菜の五目和え バナナ 大根と油揚げの味噌汁	ごはん	ヨーグルト お菓子 麦茶	464 kcal	17.9 g	米 じゃが芋 三温糖	牛乳 豚肉 竹輪 油揚げ ヨーグルト	ごぼう 人参 ピーマン 小松菜 しめじ もやし 大根 バナナ
8 22 火	鶏肉の香味焼き キャベツとイカの和え物 菜の花スープ キウイフルーツ	ごはん	シュガートースト 牛乳	534 kcal	22 g	米 三温糖 食パン マーガリン グラニュー糖	牛乳 鶏肉 さきいか カニカマ ベーコン	キャベツ きゅうり 大根 人参 なばな 玉葱 しめじ キウイフルーツ
9 23 水	鮭のあけぼの焼き 凍り豆腐の煮物 田舎汁 バナナ	ごはん	ぼたもち 牛乳	555 kcal	23.4 g	米 三温糖 もち米	牛乳 鮭 チーズ 凍り豆腐 ツナ 油揚げ きな粉	人参 小松菜 大根 乾椎茸 長葱 ごぼう バナナ
10 24 木	鶏肉の味噌焼き もやしの海苔和え ポークカレー みかん	麦ごはん	お菓子 牛乳	533 kcal	19.1 g	米 大麦 ごま油 三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉	牛乳 鶏肉 かつお節 豚肉 スキムミルク	もやし きゅうり 人参 海苔 玉葱 みかん
11 金	<お楽しみ給食・ゆり組> 豆腐の肉みそグラタン ポテト スティックきゅうり 豆乳スープ ゼリー	ごはん	コーンパン 牛乳	726 kcal	27.8 g	米 三温糖 じゃが芋 油 春雨 ごま油 強力粉	牛乳 豆腐 豚肉 チーズ 鶏肉 豆乳 生クリーム	きゅうり 青梗菜 人参 コーン
25 金	ささみの磯辺揚げ ポテトサラダ もち麦入りスープ バナナ	ごはん	コーンパン 牛乳	605 kcal	20.8 g	米 小麦粉 油 じゃが芋 大麦 三温糖	牛乳 鶏肉 ヨーグルト	青のり 人参 きゅうり コーン 玉葱 しめじ キャベツ トマト バナナ コーン
12 26 土	お子様弁当 麦茶 みかん		お菓子 牛乳	464 kcal	14.6 g	米	牛乳	みかん
3月の保育園での予定平均エネルギー量549kcal				3月の保育園での予定平均たんぱく質量21.3g				
3月の保育園での予定平均塩分量1.6g				3月の保育園での予定平均カルシウム量299g				

季節と食のはなし

ひなまつり

3月3日は「ひな祭り」。別名「上巳（じょうし）の節句」「桃の節句」と呼ばれる女の子の節句です。雛人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。
ひな祭りの行事食として、ちらし寿司やはまぐりの潮汁、菱餅やひなあられがあります。菱餅やひなあられに使われている色には意味があります。桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」の願いが込められています。
保育園では午後のおやつに「ひなあられ」と「カルピス」でお祝いします。



3月

- ・ 3日（木） ひな祭り給食
- ・ 11日（金） ゆり組のリクエスト給食
- ・ 24日（木） 誕生会