



日	曜	ごはん	おやつ	● 血や肉になる	● 熱や力になる	● 調子を整える	
1	金	ごはん すまし汁(豆腐・わかめ・花魁) 肉じゃが 切干とひじきのサラダ	麦茶 牛乳 ひしもち風蒸しパン	豆腐 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 麩 ケーキミックス	わかめ 玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 ひじき きゅうり 青菜 トマトジュース	
2	土	ごはん みそ汁(人参・もやし) 肉豆腐 きゃべつときゅうりの塩昆布和え 青菜と人参のごま和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 サラダ油 すりごま	もやし 人参 玉ねぎ 青菜 きゅうり きゃべつ 塩昆布 ゆかり 海苔	
4	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) さっぱり麻婆 キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 おひさまパイ	油揚げ みそ 豆腐 豚ひき肉 ツナ缶 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 さつまいも 餃子の皮	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり レタス レモン汁	
5	火	麦ごはん みそ汁(大根・青菜) チキンカツ ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮	麦茶 牛乳 ピザパン	みそ 鶏肉 かつお節 ベーコン 牛乳 チーズ	米 押麦 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 オリーブ油	大根 青菜 ブロッコリー ひじき 人参 ごぼう 絹さや 玉ねぎ ピーマン	
6	水	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) さばのみそ漬け焼き きゃべつとフルーツのサラダ 切干と厚揚げの肉じゃが風	麦茶 牛乳 メダルクッキー	みそ さば 厚揚げ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 薄力粉 パター さつまいも	白菜 しめじ 切干大根 人参 絹さや きゃべつ きゅうり みかん 缶 りんご	
7	木	玄米ごはん みそ汁(えのき・人参) 豚肉の香味炒め 小松菜のごまつな和え なます	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 玄米 サラダ油 砂糖 すりごま 食パン グラニュー糖 パター ケーキミックス	えのき 人参 なら 玉ねぎ 生姜 にんにく 青菜 大根 きゅうり レモン汁	
8	金	森のきのこカレー 豆乳春雨スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 ミートソーススパゲティ	豚肉 ベーコン 鶏肉 豆乳 しらす 豚ひき肉 ミックスビーンズ 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 春雨 砂糖 ごま油 オリーブ油 スパゲティ	人参 玉ねぎ しめじ まいだけ のんこ ブロッコリー きゃべつ 青 菜 生姜 わかめ レタス きゅうり トマト缶 にんにく	
9	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のマーマレード煮 青のりポテト 五色和え	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも すりごま ケーキミックス	玉ねぎ わかめ 青のり きゅうり 人参 大根 セロリ レタス	
11	月	ごはん みそ汁(もやし・長ねぎ) 豆腐入りミートローフ きゃべつとお揚げさんの梅煮 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 魔法アイス	みそ 豆腐 豚ひき肉 油揚げ かつお節 牛乳	米 上新粉 ごま油 砂糖 すりごま さつまいも コーンカップ	もやし 人参 玉ねぎ ピーマン 刻み昆布 きゃべつ 生姜 梅干し きゅうり 人参 オignonジュース	
12	火	フティボワン デュラムファイン カレー かわいいパン粉焼き 花野菜サラダ ラタトゥイユ	麦茶 牛乳 チキンライス	かわいい 鶏ひき肉 ウインナー 牛乳	フティボワン じゃがいも デュラムファイン サラダ油 オリーブ油 パン粉 砂糖 米	玉ねぎ 人参 きゃべつ コーン缶 にんにく ブロッコリー カリフラ ワ れんこん かぼちゃ エリンギ しめ じ	
13	水	ごはん みそ汁(なめこ・しめじ) 鶏の照り焼き 豆腐のねぎソース和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 牛乳 醤油ラーメン	みそ 鶏肉 豆腐 牛乳 焼き豚	米 ごま油 砂糖 ごま 中華麺	しめじ 生姜 なめこ だし昆布 長ねぎ たら もやし 人参 海苔 きゃべつ 玉ねぎ 万能ねぎ	
14	木	玄米ごはん みそ汁(きゃべつ・玉ねぎ) 鮭と大根の味噌煮 青菜ともやしのごま塩和え チリコンカン	麦茶 牛乳 チーズアメリカンドッグ	みそ 鮭 赤みそ ミックスビーンズ 豚ひき肉 牛乳 ウインナー チーズ	米 玄米 いりごま 砂糖 サラダ油 ケーキミックス	きゃべつ 玉ねぎ 大根 生姜 青菜 もやし トマト缶 にんにく	
15	金	ごはん みそ汁(豆腐・わかめ) 肉じゃが 切干とひじきのサラダ	麦茶 牛乳 たらこスパゲティ	豆腐 みそ たらこ 豚肉 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラダ油 オリーブ油 スパゲティ パター	わかめ 玉ねぎ 人参 絹さや 切干大根 ひじき きゅうり 海苔	
16	土	ごはん みそ汁(人参・もやし) 肉豆腐 きゃべつときゅうりの塩昆布和え 青菜と人参のごま和え	麦茶 いりこ ゆかりおにぎり	みそ 豚肉 豆腐 煮干し	米 砂糖 サラダ油 すりごま	もやし 人参 玉ねぎ 青菜 きゅうり きゃべつ 塩昆布 ゆかり 海苔	
18	月	ごはん みそ汁(じゃがいも・油揚げ) さっぱり麻婆 キャベツナサラダ	麦茶 牛乳 どら焼き	油揚げ みそ 豆腐 豚肉 ツナ缶 あんこ 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 片栗粉 ケーキミックス	しめじ 人参 えのき 長ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり レタス レモン汁	
19	火	麦ごはん みそ汁(大根・青菜) チーズチキンカツ ブロッコリーのおかか和え ひじきの五目煮	麦茶 牛乳 揚げせんべい クラッシュゼリー	みそ 鶏肉 かつお節 ハルメザンチーズ 牛乳	米 押麦 薄力粉 パン粉 サラダ油 砂糖 揚げせんべい	大根 青菜 ブロッコリー ひじき 人参 ごぼう 絹さや 粉寒天 レモン汁 みかん缶	
20	水	春分の日					
21	木	玄米ごはん みそ汁(えのき・人参) 豚肉の香味炒め もやしのツナ酢和え なます	麦茶 牛乳 メロンラスク	みそ 豚肉 ツナ缶 牛乳	米 玄米 サラダ油 いりごま 砂糖 食パン グラニュー糖 パター ケーキミックス	えのき 人参 なら 玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 きゅうり レモン汁	
22	金	森のきのこカレー 春雨スープ 海藻サラダ	麦茶 牛乳 肉まん	豚肉 鶏肉 しらす 豚ひき肉 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 上新粉 春雨 ごま油 薄力粉 砂糖 片栗粉	人参 しめじ 玉ねぎ 干しいだけ のんこ ブロッコリー なら もやし わかめ レタス きゅうり 舞茸	
23	土	ごはん みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 鶏のマーマレード煮 青のりポテト 五色和え	麦茶 きなこ蒸しパン	みそ 鶏肉 きなこ	米 マーマレード 砂糖 じゃがいも すりごま ケーキミックス	玉ねぎ わかめ 青のり きゅうり 人参 大根 セロリ レタス	
25	月	ごはん みそ汁(もやし・長ねぎ) 豆腐入りミートローフ きゃべつとお揚げさんの梅煮 きゅうりのごま酢和え	麦茶 牛乳 豆乳ドーナツ	みそ 豆腐 豚ひき肉 油揚げ かつお節 豆乳 牛乳	米 上新粉 ごま油 砂糖 すりごま サラダ油 薄力粉 グラニュー糖	もやし 長ねぎ 玉ねぎ ピーマン 刻み昆布 きゃべつ 生姜 梅干し きゅうり 人参	
26	火	麦ごはん 具沢山みそ汁 かわいいパン粉焼き 花野菜サラダ ラタトゥイユ	麦茶 牛乳 チャーハン	油揚げ みそ かわいい 牛乳 焼き豚	米 押麦 オリーブ油 パン粉 サラダ油 砂糖	干しいだけ 人参 大根 しめじ 万能ねぎ きゃべつ にんにく パセリ 玉ねぎ ブロッコリー カリフラワ れんこん かぼちゃ エリンギ 生姜 トマト缶 長ねぎ コーン缶	
27	水	ごはん みそ汁(なめこ・しめじ) 鶏の照り焼き 豆腐のねぎソース和え ならともやしの海苔サラダ	麦茶 いりこ 真珠蒸し	みそ 鶏肉 豆腐 煮干し 鶏ひき肉	米 ごま油 砂糖 ごま もち米	しめじ なめこ 生姜 だし昆布 長ねぎ なら もやし 人参 海苔 玉ねぎ	
28	木	ごはん みそ汁(白菜・しめじ) さばのみそ漬け焼き きゃべつとフルーツのサラダ 切干と厚揚げの肉じゃが風	麦茶 牛乳 ハンバーガー	みそ 鮭 赤みそ ミックスビーンズ 豚ひき肉 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 サラダ油 パンズ 上新粉	きゃべつ 玉ねぎ 大根 生姜 青菜 もやし トマト缶 にんにく 刻み昆布	
29	金	ごはん みそ汁(大根・万能ねぎ) 松風焼き 青菜と油揚げの煮ひたし きゃべつとじゃこドレッシング和え	麦茶 牛乳 果物 ハニークッキー	みそ 鶏ひき肉 しらす 油揚げ 牛乳	米 上新粉 片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉 はちみつ パター	大根 万能ねぎ 人参 玉ねぎ 刻み昆布 生姜 きゃべつ きゅうり 青菜 舞茸 果物	
30	土	カレーうどん キャベツナサラダ	麦茶 いりこ 梅おにぎり	豚肉 ツナ缶 煮干し	砂糖 片栗粉 ごま油 米 うどん	玉ねぎ 人参 青菜 長ねぎ きゃべつ きゅうり レタス 生姜 梅干し 海苔	

※献立は都合により変更する場合があります。変更した場合はキッチン通信にてお知らせします。

今月はゆり組さんからのリクエストメニューがたっぷり入った献立です。ひとり一品ずつ、のしお一丁目保育園の給食で、好きなものを選んでもらいました。今年のゆり組さんは、おかずもおやつも色々なリクエストがありました。ゆり組さんにとって最後の一ヶ月の給食が、いつも以上に楽しい食事になっていたら嬉しいです！
3月3日はひな祭り。ひな祭りの食事といえはひなあられ、ひし餅、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司など、たくさんありますが、保育園ではひしもち風蒸しパンが出ます。お餅は子どもたちには難しいので、ひし餅と同じような色をした蒸しパンになります。ひし餅の色といえば、ピンク(赤)、白、緑の三色ですが、これらの色にはそれぞれ、ピンク(赤)は魔除け、白は清浄、緑は健康、と意味が込められており、女の子の健やかな成長を願ったものになっています。