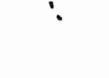


日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる
1	金	ご飯 豚のしょうが煮 切干し大根の煮物 すまし汁	カルピス ひなあられ	ぶたもも・木綿豆腐 乳酸菌飲料	精白米・ひなあられ	しょうが・切干しだいこん にんじん・たまねぎ
2	土	ご飯 牛丼 和えもの わかめスープ	牛乳(3時) みかんケーキ	牛もも・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・葉ねぎ キャベツ・りよくとうもろこし 乾わかめ・みかん缶詰
4	月	ご飯 カレーうどん 厚揚げと小松菜のそぼろ煮 ふりかけ 果物	牛乳(3時) プレーンラスク	牛もも・牛ひき肉・ぶたひき肉 生揚げ・削り節・普通牛乳	精白米・ゆでうどん・いりごま ロールパン・グラニュー糖 ソフトマーガリン	たまねぎ・にんじん・こまつな バナナ
5	火	ご飯 鶏肉のみそ焼き 高野の煮物 すまし汁	牛乳(3時) りんごケーキ	若鶏もも・甘みそ・凍り豆腐 普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 葉ねぎ・りんご
6	水	ご飯 魚の照り焼き 大豆とじゃこの甘辛煮 みそ汁	牛乳(3時) きなこクッキー	さば・大豆・しらす干し 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・薄力粉 ソフトマーガリン	にんじん・たまねぎ・はくさい
7	木	ご飯 豚肉の甘辛煮 おおか和え みそ汁	牛乳(3時) りんごゼリー	ぶたもも・削り節・木綿豆腐 普通牛乳	精白米	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろこし・ぶなしめじ 乾わかめ・りんごジュース・寒天
8	金	ご飯 鶏肉のから揚げ ナムル すまし汁	牛乳(3時) お菓スナック	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・片栗粉・いりごま しらたき・車ぶ ソフトマーガリン グラニュー糖	キャベツ・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ・こまつな
9	土	ご飯 肉じゃが ゆかりの和えもの みそ汁	牛乳(3時) ココアケーキ	牛かた(赤肉)・普通牛乳	精白米・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろこし・だいこん
11	月	ご飯 カレイのあんかけ さつまいも甘煮 みそ汁 納豆	牛乳(3時) どらやき	まがれい・木綿豆腐・納豆 普通牛乳・こしあん	精白米・さつまいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・えのきたけ 乾わかめ
12	火	ご飯 とりの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳(3時) 苺ジャムケーキ	若鶏もも・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・竹輪ふ ホットケーキミックス	ひじき・にんじん・たまねぎ 葉ねぎ・いちごジャム
13	水	ひじきごはん わかめラーメン ひき肉と豆のトマト煮込み 果物	牛乳(3時) ココアスナック	牛ひき肉・ぶたひき肉・大豆 普通牛乳	精白米・中華めん・ごま油 車ぶ・ソフトマーガリン	ひじき・にんじん・たまねぎ 乾わかめ・トマトジュース トマトケチャップ・オレンジ
14	木	ご飯 魚のオーロラ焼き 厚揚げの甘煮 もやしスープ	ヤクルト お誕生日ケーキ	ホキ・生揚げ・乳酸菌飲料 鶏卵・生クリーム	精白米・マヨネーズ・薄力粉 グラニュー糖	トマトケチャップ・りよくとうもろこし にんじん・たまねぎ
15	金	ご飯 さばの煮つけ 竹輪の磯辺揚げ みそ汁	牛乳(3時) チーズ 果物	さば・焼き竹輪・普通牛乳 プロセスチーズ	精白米・薄力粉	しょうが・あおりの・にんじん たまねぎ・ぶなしめじ・乾わかめ りんご
16	土	ご飯 焼きそば おおか和え みそ汁	牛乳(3時) 果物 きなこあめ	ぶたかたロース・かつお節 木綿豆腐・普通牛乳・きな粉	精白米・中華めん・はちみつ	にんじん・たまねぎ りよくとうもろこし・キャベツ 葉ねぎ・バナナ
18	月	ご飯 カレイの煮つけ きんぴら かきたま汁	牛乳(3時) オレンジゼリー	まがれい・木綿豆腐・鶏卵 普通牛乳	精白米・いりごま 生いも板こんにやく・三温糖	しょうが・れんこん・ごぼう にんじん・たまねぎ みかんジュース・寒天
19	火	ご飯 大豆入りカレー もやしのゴマ酢和え 福神漬 ゆで卵	牛乳(3時) ジャムサンド	牛かた・大豆・鶏卵・普通牛乳	精白米・じゃがいも・いりごま 食パン	にんじん・たまねぎ りよくとうもろこし・キャベツ 福神漬・バナナ・いちごジャム

20	水	ご飯 ホキのいそ天ぷら キャベツとえのきの酢の物 わかめスープ	牛乳(3時) 豆乳プリン	ホキ・普通牛乳・調整豆乳	精白米・薄力粉・なたね油	あおさ・キャベツ りよくとうもろこし・えのきたけ 乾わかめ・にんじん・たまねぎ 寒天
22	金	炊き込みご飯 ハンバーグ 粉ふきいも 春キャベツのコンソメスープ	牛乳(3時) パフェ	牛ひき肉・ぶたひき肉 普通牛乳・生クリーム	精白米・パン粉・じゃがいも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・キャベツ・いちご
25	月	ご飯 魚のカレー焼き さつまいもサラダ けんちん汁	牛乳(3時) ちんすこう	ホキ・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・マヨネーズ さつまいも・薄力粉・ラード	キャベツ・にんじん・だいこん ごぼう
26	火	ご飯 ちぐさやき かぼちゃ煮 みそ汁	牛乳(3時) みかんスコーン	鶏卵・木綿豆腐・普通牛乳	精白米・ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ・かぼちゃ 葉ねぎ・みかんジュース
27	水	ご飯 牛肉のしぐれ煮 おから炒り煮 みそ汁	牛乳(3時) ピザトースト	牛かた・おから・木綿豆腐 普通牛乳・まぐろ油漬缶詰 プロセスチーズ	精白米・しらたき 冷凍さといも・食パン マヨネーズ	ごぼう・にんじん・たまねぎ トマトケチャップ・コーン缶詰粒
28	木	ご飯 中華丼 キャベツとちくわの和え物 レタススープ 果物	牛乳(3時) ジャムサンド(ブルーベリー)	ぶたもも・焼き竹輪・普通牛乳	精白米・ごま油・食パン	にんじん・たまねぎ・はくさい ゆでたけのこ・キャベツ りよくとうもろこし・レタス オレンジ・ブルーベリージャム
29	金	ご飯 鮭の香味焼 切り干し大根のサラダ 春野菜のスープ	牛乳(3時) スティックラスク	さけ・普通牛乳	精白米・いりごま・マヨネーズ 食パン・ソフトマーガリン	切干しだいこん・にんじん たまねぎ・キャベツ
30	土	ご飯 ビーフカレー 塩昆布の和えもの 果物		牛ばら	精白米・じゃがいも	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとうもろこし・バナナ


 少しずつ暖かくなり、春が近づいてきました。今年度も最後の月となり

 ました。いよいよ卒園・進級ですね。子どもたちは1年間様々な

 行事や活動を通して心も1本も大きくなり、たくさんのおいしさを

 たくさんいただきました。給食も最初の頃と比べると食べる量も増え、残さず

 にきれいに食べられるようになりました。子どもたちの「おいしかったよ」

 の一言は私たちの励みになりました。3月の給食は子どもたちの

 リクエスト献立を取り入れました。卒園しても「保育園の給食おい

 かったな」と思い出してもらえるといいです。これからもたくさん食べて
 元気いっぱい過ごして下さい。



 ○ ☆ ○ ひな祭り・女の子の節句
 ひな節句・桃の節句としても呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花
 白酒・ひし餅・あられなどを供え、健やかな成長をお祝いする行事です。
 園でも3月1日はおやつにひなあられを食べます。