



※都合により献立、材料を変更する場合があります。
詳しくは、給食室までお尋ねください。

日	曜	昼食	3時	3歳未満児追加献立	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をとのえる
2	月	麦ごはん 鶏のから揚げ ポテトサラダ すまし汁(鶏ささ身)	スキムミルク いちごのケーキ	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉さ さ身 塩わかめ かつお 昆布だ し 脱脂粉乳 生クリーム(植物性) 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) 片栗 粉 揚げ油 じゃがいも マヨネーズ カスター	バナナしょうが にんじん きゅうり えのきたけ いちご
3	火	パン ハンバーグ カリフラワーとブロッコリーのサラダ コーンスープ	スキムミルク プリン・アラ モード	牛乳 いちご	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 ロースハム 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がら だし 生クリーム(植物性)	パン 植物油 卵 粉 砂糖(三温 糖) ごま油 マーガリン 小麦粉 ア スターブレイング	いちご たまねぎ トマトケチャップ カ リフラワー ブロッコリー コーン、クリーム(缶) にんじん パセリ キウイフルーツ みか ん(缶) コーン、ホール(缶)
4	水	麦ごはん カレーシチュー マカロニサラダ トッピング(ウインナー)	スキムミルク ココアマーブル ケーキ	牛乳 ウエハース	牛乳 牛肉 脱脂粉乳 鳥がらだ し ロースハム ウインナーソーセージ 鶏卵	ウエハース 精白米 麦 じゃがいも マーガリン カレーウマカロニ マヨネーズ 小麦粉 バター 砂糖(三温糖) す りごま ごま油 植物油	たまねぎ にんじん りんご グリン ピース トマトビュレ きゅうり みかん (缶) 干しぶどう グリーンピース
5	木	きのこごはん おでん はんぺんのサラダ	豆乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 パイナップル	牛乳 鶏肉 鶏卵 さつま揚げ 厚 揚げ 鳥がらだし はんぺん 豆 乳 プレーンヨーグルト プロセス	精白米 麦 さといも 砂糖(三温 糖) すりごま マヨネーズ 植物油	パイナップル(缶) 生しいたけ しめ じ こんにゃく だいこん にんじん キャベツ きゅうり みかん(缶) 黄 桃(缶)
6	金	麦ごはん 豚カツ マセドアンサラダ 白菜と春雨のスープ	アイス クリーム ウエハース	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 ロースハム プロセ ス 鳥がらだし アイスクリーム	せんべい 精白米 麦 小麦粉 パ ン粉 揚げ油 マカロニ マヨネーズ は るさめ 植物油 ウエハース	コーン、ホール(缶) きゅうり にんじ ん はくさい 青ねぎ しょうが
7	21 土	親子うどん ヨーグルト(固形)	牛乳 パイ	牛乳 いよかん	牛乳 鶏肉 鶏卵 かまぼこ 煮干 し 昆布だし 含脂加糖ヨーグルト	干しうどん 植物油 パイ	いよかん たまねぎ にんじん 青 ねぎ
9	23 月	麦ごはん すまし汁(未満児) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシングサラダ	スキムミルク りんご クッキー	牛乳 もも缶	牛乳 かまぼこ 煮干しだし 牛肉 まぐろ油漬(缶) 米みそ 脱脂粉 乳	精白米 麦 やまいも 植物油 砂 糖(三温糖) クッキー	もも(缶) えのきたけ 青ねぎ ス ナップエンドウ キャベツ もやし きゅ うりにんじん りんご
10	24 火	ロールパン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	スキムミルク フルーツ 豆乳かん	牛乳 せんべい	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 生クリー ム(植物性) 鳥がらだし 鶏卵 豆 乳 寒天	せんべい ロールパン 小麦粉 マー ガリン 植物油 ごま油 すりごま 砂 糖(三温糖)	ブロッコリー たまねぎ にんじん マ ッシュルーム(缶) ほうれんそう キウイ フルーツ バナナ 黄桃(缶) パイナップ ル(缶) みかん(缶)
11	25 水	わかめごはん さばのカラー焼き トマト 新☆洋風みそ汁	スキムミルク にんじんゼリー ウエハース	牛乳 バナナ	牛乳 鶏肉 塩わかめ さば べ ーコン 煮干しだし 米みそ 脱脂粉 乳 寒天	精白米 麦 植物油 じゃがいも 砂糖(三温糖) ウエハース	バナナ にんじん たまねぎ トマ ト キャベツ レモン(汁使用)
12	26 木	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー 小松菜と豆腐のすまし汁	豆乳 ジャムサンド	牛乳 りんご	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 木綿豆腐 かつお 昆 布だし 豆乳	精白米 麦 植物油 卵 粉 砂糖 (三温糖) 片栗粉 サンドイッチ用パ ン	りんご たまねぎ にんじん さや いんげん トマトケチャップ ブロッコ リー ごまつな えのきたけ フルヘー リッシュ
13	27 金	麦ごはん 青身魚の南蛮漬け サラダ菜 中華風コーンスープ	スキムミルク おからスコーン	牛乳 チーズ	牛乳 プロセス 魚 かつおだし 鶏卵 ロースハム 鳥がらだし 脱脂 粉乳 おから	精白米 麦 片栗粉 揚げ油 砂糖 (三温糖) 植物油 ごま油 ホットケ ーキックス バター	青ねぎ サラダ なんじん たまね ぎ ほうれんそう コーン、クリーム(缶) コーン、ホール(缶) たけのこ 乾しい たけ
14	28 土	めんたいスバゲティ 飲むヨーグルト	牛乳 丸ボーロ	牛乳 キウイ フルーツ	牛乳 べーコン めんたいドリンク ヨーグルト	スバゲティ マーガリン 植物油 丸ホ ーロ	キウイフルーツ しめじ たまねぎ パセ リ
16	30 月	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 すまし汁(ささ身)	スキムミルク 米粉マフィン	牛乳 バナナ	高野豆腐 豚ひき肉 煮干しだし 豆乳	精白米 麦 砂糖(三温糖) ごま 油 米粉 アーモンドパウダー 植物油	バナナしょうが にんじん えのき たけ 乾しいたけ たまねぎ さや いんげん しいたけだし
17	火	麦ごはん えびフライ サラダ菜 トマトスープ	スキムミルク いちご かりんとう	牛乳 せんべい	牛乳 豚肉 鶏卵 鳥がらだし え び 脱脂粉乳	せんべい 精白米 麦 小麦粉 パ ン粉 揚げ油 かりんとう	にんじん トマト トマト、ホール、カット (缶) たまねぎ かぼちゃ セリー パセリ いちご
18	水	麦ごはん 鮭のサワーソース焼き 中華風精進炒め	スキムミルク ふかしいも	牛乳 ウエハース	牛乳 脱脂粉乳 鮭(切り身) 木 綿豆腐 プレーンヨーグルト 油揚げ	ウエハース 精白米 麦 砂糖(三温 糖) すりごま ごま油 植物油 さ つまいも マヨネーズ	たまねぎ にんじん 青ねぎ キャ ベツ パセリ レモン コーン、ホール(缶) こ んにやく れんこん ほうれんそう しめじ しょうが
31 火	火	パン 鶏のマリネ焼き ソテー(ごまつな) キャロットスープ	スキムミルク りんご ひなあられ	牛乳 いちご	牛乳 鶏肉 脱脂粉乳 鳥がらだ し べーコン	黒糖パン 植物油 卵 粉 砂糖(三 温糖) マーガリン 小麦粉 バター あ られ	いちご たまねぎ しょうが ごま つな コーン、ホール(缶) りんご
19(木) ♪誕生会♪ 立食パーティ ＜薔薇組・梅組＞		牛肉ときのこのまぜごはん 鶏のから 揚げ ゆでブロッコリー カニスバゲ ティサラダ チキンスープ フライドポテ ト ひなまつりゼリー ＜立食メニュー＞いちご オレンジ レタス 卵サンド たこさんウインナー 鶏 のマーマレード焼き 豆腐とチーズの 卵焼き	トロピカル ジュース クレープ	牛乳 チーズ	牛乳 鶏肉 鶏卵 プロセス 牛肉 鶏肉 カニ(缶) ほたて(缶) ウインナーソーセ ージ 木綿豆腐 プロセス	精白米 麦 砂糖(三温 糖) すりごま マヨネーズ 植 物油 揚げ油 クレープ	にんじん しめじ 生椎茸 さやいんげん しょうが きゅうり キャベツ たま ねぎ にんじん パセリ じゃ がいも いちご オレンジ ブロッコリー レタス

寒さも和らぎ、徐々に春を感じる季節になりましたね。
「三寒四温」とは昔から言われている言葉ですが、ちょうど今頃のことですね。4月に入園、進級した子どもたちもこの一年で
たくさん成長をしました。初めは食べる量の少なかったお友達が、おかわり出来るようになったり、苦手なものも食べられるよ
うになったりしました。残りのひと月も楽しく過ごしてほしいと思います。
春は冬の間、息を潜めてじっとしていた野菜たちが芽吹く季節。春野菜は苦味や香りの強いものが多いですが、旬のものは
栄養価も高いです。
風味豊かな春野菜を味わって、春のおとずれを感じましょう。



3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりには古くから伝わる伝統的なお祝い料理があり、それぞれの料理や色にも縁起の
良い意味が込められています。

★菱餅(ひしもち)★



赤(ピンク)、白、緑の餅をひし形に切って重ねたものを飾ります。
色の意味には諸説あります。赤(ピンク)はクチナシを使用し「魔よけ」「おめでたい色」、白は菱(ひし)の実を使用し
「子孫繁栄と長寿」「清らかさ」、緑はヨモギを使用し「邪気を払う厄除け」「健康」を意味する説と、赤(ピンク)は桃の花、
白は地上に残る雪、緑は雪の下に芽吹く新緑を象徴し、ひなまつりの頃の情景を表すものであったという説がありま
す。

★ひなあられ★



ひなまつりの代表的な和菓子のひとつで、餅を細かく切ったものを揚げたり、炒ったりして、砂糖をかけて甘味をつけ
ます。菱餅の色付きの餅を使えば色付きのあられができますし、白い餅で作ったあとに色を付ける場合もあります。

★白酒(しろざけ)★



もともとは桃が百歳を表す「百歳(ももとせ)」に通じることから、桃の花を酒に浸した桃花酒(とうかしゅ)を飲む風習が
あり、その後、みりんや蒸した米やこうじを混ぜて1カ月ほど熟成させた「白酒」の方が親しまれるようになったそうです。
「白酒」はアルコール度数10%前後のお酒で大人しか飲めないで、子どもには粥に米こうじを加えて作るノンアルコー
ルの「甘酒」がおすすめです。

★はまぐりの吸い物★



はまぐりの貝殻は貝合わせという遊びにも使われるように、対になっている貝殻でなければピッタリと合いません。こ
のことから、仲の良い夫婦を表し、一人の人と生涯連れ添うようにという願いがこめられています。盛り付けるときに、開
いた貝の両側にそれぞれ身をのせ、1つの貝に2つの身がのるように盛り付けます。

★ちらし寿司★



ちらし寿司そのものに、ひなまつりのいわれがあるわけではありませんが、えび(長生き)、れんこん(見通しがきく)、
豆(健康でまめに働ける)など縁起のいい具材が祝いの席にふさわしく、みつば、たまご、にんじんなどの華やかな彩り
が食卓に春を呼んでくれるため、ひなまつりの定番メニューとなったようです。



今月は薔薇組さんと梅組さんは19日に「立食パーティー」があります。立食パーティーは通常の給食に加えて色々とメニュー
があるので、薔薇組さん梅組さんは楽しみにしててくださいね。
2日～6日は薔薇組さんのリクエスト給食になっています☆