



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	ちらし寿司 すまし汁 鶏肉の唐揚げ 金平牛蒡 茹でブロッコリー 果物 (柑橘類)	菓子 牛乳  桜もち 菓子 麦茶	牛乳・鶏卵・でんぷ・木綿豆腐・削り節・若鶏もも皮なし	菓子・精白米・三温糖・片栗粉・調合油・いりごま・マヨネーズ・桜もち(関東風)	かんぴょう・乾しいたけ・にんじん・焼きのり・えのきたけ・ほうれんそう・まこんぶ・しょうが・にんにく・ごぼう・ブロッコリー・柑橘類
2 土	スパゲッティナポリタン ポテトスープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳  炊き込みご飯 麦茶	牛乳・フランクフルトソーセージ・パルメザンチーズ・ベーコン・ヨーグルト・若鶏もも皮なし	菓子・スパゲティ・調合油・じゃがいも・精白米・三温糖	たまねぎ・にんじん・青ピーマン・トマトケチャップ・ホールトマト・パセリ・キャベツ・きゅうり・乾しいたけ
4 月	ふりかけご飯 味噌汁 春巻き ごぼうサラダ キャベツのおかか和え 果物 (柑橘類)	菓子 牛乳  クリームデニッシュ 牛乳	牛乳・味噌・削り節・煮干し・ぶたロース	菓子・精白米・はるさめ・ごま油・三温糖・片栗粉・調合油・すりごま・マヨネーズ・クリームデニッシュ	たまねぎ・えのきたけ・塩わかめ・はくさい・ゆでたけのこ・乾しいたけ・ごぼう・にんじん・キャベツ・柑橘類
5 火	きよつぎ丼 かきたまスープ 和風サラダ 果物 (柑橘類)	ヨーグルト 麦茶  バナナケーキ 牛乳	ヨーグルト・ぶたひき肉・鶏卵・ベーコン・牛乳	精白米・ごま油・三温糖・片栗粉・ぎょうざの皮・調合油・薄力粉・有塩バター	長ねぎ・しょうが・にんにく・えのきたけ・キャベツ・にら・たまねぎ・きゅうり・塩わかめ・にんじん・ぶなしめじ・柑橘類・バナナ
6 水	牛乳パン ABCスープ コーンチーズハンバーグ ポテトフライ 茹で野菜 果物 (いちご)	果物 (バナナ) 麦茶  おかかチャーハン 麦茶	ぶたひき肉・鶏ひき肉・プロセスチーズ・削り節	牛乳パン・マカロニ・有塩バター・パン粉・調合油・フライドポテト・マヨネーズ・精白米	バナナ・たまねぎ・にんじん・にんにく・ホールトマト・冷凍コーン・トマトケチャップ・ブロッコリー・いちご・こねぎ
7 木	ご飯 味噌汁 鶏すき かきなとキャベツのごま和え オレンジゼリー	菓子 ジュース  おにぎり クッキー 麦茶	味噌・煮干し・削り節・若鶏もも皮なし・焼き豆腐・鶏卵	菓子・精白米・しらたき・調合油・三温糖・すりごま・オレンジゼリー・薄力粉・有塩バター	りんごジュース・たまねぎ・えのきたけ・こまつな・にんじん・長ねぎ・はくさい・かきな・キャベツ
8 金	お赤飯 味噌汁 あじフライ 煮付け・茹でキャベツ スティックきゅうり ピーチゼリー	菓子 牛乳  ケーキ 麦茶	牛乳・ささげ・生揚げ・味噌・削り節・煮干し・あじ・鶏卵・さつま揚げ	菓子・精白米・ごま油・薄力粉・パン粉・調合油・三温糖・マヨネーズ・ピーチゼリー・ショートケーキ	はくさい・こねぎ・だいこん・にんじん・キャベツ・きゅうり
9 土	チャンポン ブロッコリーのごまサラダ ヨーグルト	牛乳 菓子  ラスク 牛乳	牛乳・ぶたロース・蒸しかまぼこ・ロースハム・ヨーグルト	菓子・中華めん・ごま油・すりごま・マヨネーズ・食パン・有塩バター・グラニュー糖	長ねぎ・にんじん・キャベツ・りょくとうもやし・にら・ブロッコリー
11 月	ご飯 味噌汁 鱈のステーキソースかけ ポテトサラダ 茹でブロッコリー 果物 (柑橘類)	菓子 牛乳  チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳・味噌・削り節・煮干し・たら・ロースハム・プロセスチーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・じゃがいも・マヨネーズ・薄力粉	りょくとうもやし・えのきたけ・塩わかめ・たまねぎ・にんじん・ブロッコリー・柑橘類
12 火	青菜ご飯 味噌汁 ヒレカツ バンサンスー 茹できゃべつ 果物 (柑橘類)	ヨーグルト 麦茶  クリームコーンパスタ ジュース	ヨーグルト・絹ごし豆腐・味噌・煮干し・削り節・ぶたヒレ・鶏卵・ロースハム・ベーコン・牛乳・パルメザンチーズ	精白米・薄力粉・パン粉・調合油・はるさめ・ごま油・三温糖・マヨネーズ・スパゲティ	なめこ・塩わかめ・にんじん・きゅうり・キャベツ・柑橘類・たまねぎ・ほうれんそう・コーン缶詰・クリーム・りんごジュース
13 水	オープンサンド オニオンスープ 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーのサラダ 茹で人参 ヨーグルト	果物 (バナナ) 麦茶  いなり寿司 麦茶	プロセスチーズ・まぐろ油漬缶詰・若鶏もも皮なし・ヨーグルト・油揚げ	ロールパン・マヨネーズ・三温糖・調合油・精白米・いりごま	バナナ・きゅうり・たまねぎ・にんじん・チンゲンサイ・マーマレード・ブロッコリー・キャベツ・冷凍コーン
14 木	ご飯 味噌汁 鮭の塩焼き コーンのかき揚げ きゅうりと若布の酢の物 果物 (柑橘類)	菓子 ジュース  肉まん 牛乳	生揚げ・味噌・削り節・煮干し・さけ・ぶたひき肉・牛乳	菓子・精白米・天ぷら粉・調合油・いりごま・三温糖・ごま油・片栗粉・薄力粉	りんごジュース・だいこん・みずな・冷凍コーン・たまねぎ・あおのり・きゅうり・塩わかめ・柑橘類・ゆでたけのこ・乾しいたけ
15 金	ふりかけご飯 鶏つくね汁 出汁入り玉子焼き 甘酢あえ 人参しりしり 果物 (柑橘類)	菓子 牛乳  ピザトースト 牛乳	牛乳・鶏ひき肉・味噌・鶏卵・まぐろ油漬缶詰・ベーコン・ピザ用チーズ	菓子・精白米・片栗粉・調合油・三温糖・ごま油・食パン	長ねぎ・しょうが・ごぼう・にんじん・はくさい・りょくとうもやし・きゅうり・柑橘類・たまねぎ・青ピーマン・トマトケチャップ

区分	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂肪 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (レチノール当量: RE)(μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩相当量 (g)
乳児	507	19.9	16.0	239	1.9	173	0.31	0.38	34	4.4	2.1
幼児	585	22.7	18.2	212	2.5	188	0.36	0.35	40	5.6	2.6

※★は、新メニューです  
 ※おやつの上段は、乳児の午前のおやつです  
 ※乳児のマヨネーズは、卵の入っていない製品を使用しています  
 ※材料の入荷状況により献立を変更する場合があります



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
16 土	五目うどん がんとどきの含め煮 ヨーグルト	菓子 牛乳  ジャムサンド 牛乳	牛乳・若鶏もも皮なし・蒸し かまぼこ・削り節・がんとど き・ヨーグルト	菓子・ゆでうどん・調合油・ 三温糖・食パン	にんじん・乾しいたけ・ほうれんそ う・長ねぎ・いちごジャム
18 月	ご飯 豚肉とこんにゃくの炒め汁 鯖の味噌煮 もやしとほうれん草の胡麻和え 茹で人参 果物(柑橘類)	菓子 牛乳  揚げパン 牛乳	牛乳・ぶたロース・さば・味 噌	菓子・精白米・糸こんにゃ く・ごま油・三温糖・すりご ま・ロールパン・調合油・グ ラニュー糖	にんじん・えのきたけ・長ねぎ・さ やえんどう・しょうが・りよくとう もやし・ほうれんそう・柑橘類
19 火	ご飯 味噌汁 さっぱりしょうが焼き 野菜ソテー かぼちゃの甘煮 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶  ぼたもち(小豆・きなこ) 麦茶	ヨーグルト・味噌・削り節・ 煮干し・ぶたロース・あず き・きな粉	精白米・三温糖・調合油	えのきたけ・たまねぎ・こまつな・ しょうが・だいこん・キャベツ・ りよくとうもやし・青ピーマン・に んじん・くりかぼちゃ・柑橘類
21 木	若布ごはん 味噌汁 はんぺんのフライ マロニーの金平 きゅうりのあえもの 果物(バナナ)	菓子 ジュース  焼き芋 牛乳	油揚げ・味噌・削り節・煮干 し・はんぺん・鶏卵・牛乳	菓子・精白米・薄力粉・パン 粉・調合油・マロニー・三温 糖・ごま油・さつまいも	りんごジュース・えのきたけ・こね ぎ・ごぼう・にんじん・青ピーマ ン・きゅうり・バナナ
22 金	カレーライス 春雨スープ ツナサラダ 果物(りんご)	牛乳 菓子  お好み焼き 牛乳	牛乳・ぶたロース・まぐろ油 漬缶詰・鶏卵・ベーコン	菓子・精白米・じゃがいも・ 調合油・はるさめ・お好み焼 き粉	たまねぎ・にんじん・チンゲンサ イ・キャベツ・きゅうり・りんご・ 冷凍コーン・あおのり
23 土	ビビンバ丼 コンソメスープ キャベツの中華風サラダ ヨーグルト	牛乳 菓子  おにぎり 麦茶	牛乳・ぶたひき肉・ヨーグル ト	菓子・精白米・調合油・三温 糖・ごま油・いりごま	にんにく・しょうが・りよくとうも やし・にんじん・ほうれんそう・冷 凍コーン・たまねぎ・チンゲンサ イ・キャベツ・きゅうり・もみのり
25 月	ごま塩ご飯 味噌汁 鯖の立田揚げ ほうれん草とにんじんの白和え 蒸し野菜(かぼちゃ) 果物(柑橘類)	菓子 牛乳  トマトソースのペンネ 牛乳	牛乳・味噌・削り節・煮干 し・さわら・木綿豆腐・ペー コン・パルメザンチーズ	菓子・精白米・ごましお・片 栗粉・調合油・すりごま・三 温糖・マヨネーズ・ペンネ	りよくとうもやし・たまねぎ・塩わ かめ・しょうが・ほうれんそう・に んじん・くりかぼちゃ・柑橘類・青 ピーマン・トマトケチャップ・ホー ルトマト
26 火	ふりかけご飯 味噌汁 鶏肉のバーベキューソース 小松菜のかりかりベーコンサラダ こふき芋 果物(柑橘類)	ヨーグルト 麦茶  ニラもやしラーメン 麦茶	ヨーグルト・木綿豆腐・味 噌・削り節・煮干し・若鶏も も皮なし・ベーコン・ぶた ロース	精白米・釜焼きふ・薄力粉・ 三温糖・オリーブ油・マヨ ネーズ・中華めん・じゃが芋 ロース	塩わかめ・しょうが・トマトケ チャップ・りんご・にんにく・たま ねぎ・キャベツ・こまつな・柑橘 類・にら・りよくとうもやし・長ね ぎ
27 水	フリオッシュパン キャベツのスープ キッシュ マカロニソテー 茹でブロッコリー ヨーグルト	果物(バナナ) 麦茶  じゃが芋たんぼ 牛乳	鶏卵・ベーコン・ピザ用チー ズ・ヨーグルト・牛乳	ブリオッシュ・有塩バター・ 調合油・マカロニ・スバゲ ティ・マヨネーズ・じゃがい も・片栗粉・三温糖	バナナ・キャベツ・たまねぎ・えの きたけ・にんじん・ほうれんそう・ 赤ピーマン・青ピーマン・トマトケ チャップ・ブロッコリー
28 木	ご飯 味噌汁 ハンバーグ 根菜サラダ(レンコン) スティックキュウリ 果物(バナナ)	菓子 ジュース  かりんとうトースト 牛乳	生揚げ・味噌・削り節・煮干 し・鶏ひき肉・ぶたひき肉・ 牛乳	菓子・精白米・パン粉・調合 油・いりごま・マヨネーズ・ 食パン・黒砂糖・有塩バター	りんごジュース・りよくとうもや し・長ねぎ・たまねぎ・にんじん・ トマトケチャップ・れんこん・か ぶ・かぶの葉・きゅうり・バナナ
29 金	青菜ご飯 味噌汁 鶏の照り焼き スパゲッティサラダ 蒸し野菜(さつまいも) ヨーグルト	菓子 牛乳  すいとん 麦茶	牛乳・味噌・削り節・煮干 し・若鶏もも皮なし・プロセ スチーズ・ヨーグルト	菓子・精白米・ふ・スバゲ ティ・オリーブ油・さつまい も・マヨネーズ・薄力粉・調 合油	えのきたけ・塩わかめ・しょうが・ にんじん・きゅうり・ほうれんそ う・長ねぎ・乾しいたけ
30 土	鶏味噌スパゲティ もやしのスープ グリーンサラダ ヨーグルト	菓子 牛乳  ツナご飯 麦茶	牛乳・鶏ひき肉・味噌・ペー コン・ヨーグルト・まぐろ油 漬缶詰	菓子・スパゲティ・有塩バ ター・調合油・三温糖・いり ごま・精白米	たまねぎ・にんじん・しょうが・ きゅうり・りよくとうもやし・生し いたけ・キャベツ・にんじん

## 春めいてきました

少しずつ寒さもやわらぎ、春の気配が感じられるようになりました。  
早いもので今年度も残り1か月。4月に比べて心も体も大きく成長した子どもたち。  
給食を通じて食への興味や関心も育てているようです。



## ひなまつり

3月3日のひなまつりは、中国の「上巳の節句」が由来とされています。  
上巳の節句では、厄払いのために川で身を清める習慣がありました。この節句が平安時代に日本に伝わり  
紙や草で作った人形(ひとがた)に災いを移し、川に流す行事となっていきました。  
また、紙の人形で遊ぶ「ひいな(雛)遊び」から飾るひな人形へと徐々に変化し、江戸時代には  
女の子の行事として定着していきました

