

日曜日	食	3時	血や肉をつくるもの 赤群	力や体温をたもてるもの 黄群	体の調子をよくするもの 緑群	エネルギー [kcal]
1 水	ごはん、ミートボールの甘酢和え、花やさいサラダ、みそ汁、黄桃缶	サラダせんべい	ミートボール、味噌	米、ごま、上白糖、サラダ油、サラダせんべい	ブロッコリー、黄桃缶、カリフラワー、コーン、人参、白菜、玉ねぎ	530
2 木	クリームパン、メンチカツ、春キャベツのコールスローサラダ、コンソメスープ、バナナ	菜飯おにぎり☆	メンチカツ	クリームパン、サラダ油、米	春キャベツきゅうり、人参、玉ねぎ、小松菜、バナナ、菜飯の素	555
3 金	ちらし寿司、とり肉のごまだれ焼き、小松菜のじゃこ和え、みそ汁、ひなまつりゼリー ★ミルメークココア牛乳	アンパンマンせんべい	油揚げ、でんぶ、練糸たまごのり、鶏肉、しらす、かつお節、味噌、牛乳	米、上白糖、ごま、花巻、7分、7分、7分、三色花ゼリー	ちらしずし、かんぴょう、椎茸、ごぼう、れんこん、人参、いんげん、小松菜、コーン、ほうれん草	601
4 土	カレーライス、ポイルウインナー、野菜サラダ、フルーツ	お菓子	豚肉、ツナ	米、じゃが芋、サラダ油、お菓子	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	706
6 月	クワッサン、ハンバーグ デミグラスソース、フレンチサラダ、コーンスープ、いちごヨーグルト	チーズクリームケーキ	ハンバーグ、牛乳、ヨーグルト	クワッサン、上白糖、サラダ油、チーズ、クリーム	ブロッコリー、人参、コーン、玉ねぎ	562
7 火	とりそぼろ丼、さつま芋の甘煮、ツナサラダ、みそ汁、パイン	肉まん☆	鶏ひき肉、ツナ、味噌、肉まん	米、上白糖、ごま、さつま芋、サラダ油	玉ねぎ、枝豆、キャベツ、きゅうり、人参、玉ねぎ、ほうれん草、パイン	552
8 水	ごはん、油淋鶏(ユーリンチー)、ハンサンスー、中華スープ、きよみオレンジ ★牛乳	ムーンライトクッキー	鶏肉、ハム、牛乳	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、はるさめ、ごま油、ふりかけ	しょうが、にんにく、長ねぎ、人参、きゅうり、玉ねぎ、コーン、白菜、清見梨	562
9 木	ごはん、肉じゃが、栄養なっとう、みそ汁、りんご	ジャムサンド☆	豚肉、納豆、しらす、チーズ、おろし、かつお節、木綿豆腐、味噌	米、じゃが芋、上白糖、ごま、食パン、いちご、ジャム	玉ねぎ、人参、シラタキ、いんげん、長ねぎ、人参、大根、ほうれん草、りんご	558
10 金	ごはん、たらのかりん揚げ、鉄骨シャキシャキサラダ、みそ汁、グレープフルーツ	ほしたべよ	鶏、芽ひじき、チーズ、ツナ、わかめ、味噌	米、片栗粉、サラダ油、上白糖、じゃが芋、ほしたべよ	しょうが、キャベツ、人参、きゅうり、玉ねぎ、グレープフルーツ	508
11 土	わかめうどん、シューマイ、野菜サラダ、フルーツ	お菓子	わかめ、肉シューマイ	うどん、サラダ油、上白糖、ごま油、お菓子	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	569
13 月	しょうゆラーメン、ぎょうざ、和風サラダ、パイン	おせんべいとバナナ	豚ひき肉、なるこ、わかめ、餃子、のり、牛乳	中華麺、ごま、おせんべい	コーン、大根、きゅうり、人参、パイン、バナナ	508
14 火	★お誕生会★ チキンライス、エビフライ、プロボンサラダ、春やさいスープ、とちおとめいちごロールケーキ	フルーツゼリー☆	鶏肉、えびフライ、ホイップクリーム	米、バター、じゃが芋、みかんゼリー、ロールケーキいちご	玉ねぎ、コーン、人参、グレープフルーツ、ブロッコリー、人参、玉ねぎ、みかん缶、春キャベツ、いちご	568
15 水	カレーライス、グリルポテト、海藻サラダ、いちご ★牛乳	ベジたべる	豚肉、ベーコン、海藻ミックス、牛乳	米、サラダ油、じゃが芋、上白糖、ごま油、ベジたべる	人参、玉ねぎ、かぼちゃ、もやし、人参、きゅうり、いちご	565
16 木	★リクエストメニュー★ わかめごはん、からあげ、ポテトサラダ、もぐちゃん野菜スープ、きらきらゼリー	バナナスペシャル☆	鶏肉、ハム	米、片栗粉、上白糖、サラダ油、じゃが芋、サイダーゼリー、バナナスペシャル	しょうが、にんにく、きゅうり、コーン、大根、玉ねぎ、キャベツ、人参、トマト、かぼちゃ、ピーマン、みかん缶	582
17 金	ごはん、ちくぜん煮、ハムときゅうりのさっぱり和え、みそ汁、きよみオレンジ	たべっこどうぶつ	鶏肉、ハム、味噌	米、さといも、サラダ油、上白糖、たべっこどうぶつ	電、ごぼう、人参、ごんにやく、椎茸、いんげん、しょうが、もやし、きゅうり、ほうれん草、玉ねぎ、清見梨	545
18 土	焼肉丼、さつま芋の甘煮、野菜サラダ、味噌汁、フルーツ	お菓子	豚肉、味噌	米、さつま芋、サラダ油、上白糖、お菓子	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし、フルーツ	681
20 月	ごはん、とり肉の照り焼き、ブロッコリーの和風和え、みそ汁、パイン	おせんべいとりんご	鶏肉、木綿豆腐、味噌	米、サラダ油、おせんべい	ブロッコリー、コーン、人参、小松菜、玉ねぎ、パイン、りんご	550
21 火	<b>春分の日</b>					
22 水	わかめうどん、はるまき、蒸し鶏和風サラダ、みかん缶 ★牛乳	じゃこせんべい	わかめ、春巻、鶏肉、牛乳	うどん、サラダ油、上白糖、ごま油、ごま、じゃこせんべい	玉ねぎ、人参、しいたけ、長ねぎ、キャベツ、きゅうり、みかん缶	552
23 木	ごはん、ぶた肉のしょうが焼き、スバゲティサラダ、みそ汁、バナナ	新じゃがのふかし芋☆	豚肉、ツナ、油揚げ、味噌	米、サラダ油、上白糖、7分、7分、新じゃがいも	玉ねぎ、人参、ピーマン、しょうが、きゅうり、小松菜、玉ねぎ、バナナ	554
24 金	ハヤシライス、ポイルウインナー、ごぼうサラダ、きよみオレンジ ★牛乳	きらきらコーンせんべい	豚肉、ウインナー、牛乳	米、サラダ油、きらきらコーンせんべい	人参、玉ねぎ、みかん缶、グレープフルーツ、ごぼう、きゅうり、コーン、清見梨	584
25 土	サンドイッチ、ハンバーグ、サラダ、野菜スープ、ゼリー	お菓子	ハンバーグ、ツナ	食パン、いちご、ジャム、お菓子	人参、玉ねぎ、パセリ、キャベツ、ほうれん草、もやし	549
27 月	ごはん、マーボー豆腐、キャベツナムル、わかめスープ、ぶどうゼリー ★牛乳	えびせん	木綿豆腐、豚ひき肉、味噌、わかめ	米、片栗粉、ごま油、上白糖、ごま、えびせん、ぶどうゼリー	ピーマン、人参、長ねぎ、しょうが、キャベツ、きゅうり、コーン	568
28 火	ごはん、さけと新たまねぎのオープン焼き、わかめとしらすの和え物、とん汁、りんご	チキンナゲット☆	鮭、わかめ、しらす、かつお節、味噌、豚肉	米、サラダ油、ごま、上白糖、じゃが芋、7分、7分	玉ねぎ、もやし、きゅうり、人参、ごぼう、大根、ごんにやく、長ねぎ、りんご	558
29 水	ごはん、チキン南蛮、磯香和え、みそ汁、きよみオレンジ	サツポロポテト	鶏肉、のり、味噌	米、小麦粉、サラダ油、上白糖、片栗粉、サツポロポテト	玉ねぎ、パセリ、ほうれん草、もやし、人参、白菜、清見梨	567
30 木	食パン(ジャム付)、ポテトグラタン、ゆでブロッコリー、春キャベツスープ、バナナ ★牛乳	わかめおにぎり☆	ベーコン、チーズ、ホイットソース、牛乳、わかめ、菜飯の素	食パン、米、いちご、ジャム、じゃが芋、バター	玉ねぎ、パセリ、ブロッコリー、コーン、春キャベツ、人参、玉ねぎ、バナナ	603
31 金	にんじんごはん、あじの照り焼き、ひじきの炒り煮、みそ汁、パイン	お菓子	アジ、芽ひじき、大豆、油揚げ、木綿豆腐、味噌	米、サラダ油、上白糖、お菓子	人参、ほうれん草、玉ねぎ、パイン	554

★園ではじめて食べる食材がある場合には事前にご家庭で料理してお試ください。

3月の行事食はひな祭りに向けてちらし寿司、可愛らしいひな祭り風ゼリーを提供いたします。

★食材の都合によりメニューを変更する事があります。

寒さが和らぐ中で、進級・卒園までもう少し…。食を通して、子どもたちの成長を保護者の方とともに見守ることができたことを心より感謝申し上げます。今年度も残りわずかとなりますが、どうぞよろしくお願いいたします。



