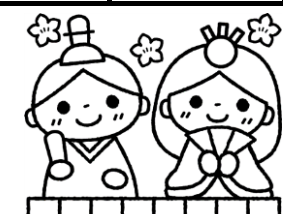


日	曜	午前のおやつ	献立名	午後のおやつ	材 料 名			エネルギー (kcal)	補食
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
1	木	チーズ	☆ひなまつりメニュー 三色丼 ほうれん草のごま和え すまし汁 りんご	誕生日ケーキ ひなあられ 牛乳	米 ホットケーキミックス 砂糖 バター ごま サラダ油 麩	牛乳 鶏挽肉 卵 生クリーム でんぷ	りんご ほうれん草 いちご 人参 キウイ 生姜 ワカメ	659 kcal	鮭おにぎり 味噌汁
2	金	せんべい 飲むヨーグルト	遠足	マシュマロサンド 牛乳	マシュマロ クラッカー	牛乳		225 kcal	ごましお おにぎり すまし汁
3 ・ 17	土	せんべい 飲むヨーグルト	ほうれん草とベーコンのスパゲティ 野菜スープ りんご	バナナ ビスケット 牛乳	乾麺 じゃが芋 サラダ油	牛乳 ベーコン 豆腐	りんご バナナ 玉葱 ほうれん草 しめじ キャベツ エリンギ 人参	566 kcal	
5 ・ 19	月	ビスケット 牛乳	米飯 かれのいムニエル ブロッコリーサラダ 白菜のスープ りんご	レモンクッキー 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター サラダ油	牛乳 かれい ウインナー	りんご ブロッコリー 白菜 人参 レモン	532 kcal	わかめ おにぎり 味噌汁
6 ・ 20	火	チーズ	豚丼 納豆和え 味噌汁 オレンジ	バナナケーキ 牛乳	米 ホットケーキミックス 砂糖 バター	牛乳 豚肉 なっとう 卵 米みそ	オレンジ 玉葱 キャベツ 大根 ほうれん草 バナナ 人参 ねぎ 生姜	578 kcal	焼うどん すまし汁
7 ・ 21	水	せんべい 牛乳	食パン 鶏肉のマーメレード焼き スパゲティサラダ ワカメスープ りんご	みそ焼きおにぎり 牛乳	食パン 米 乾麺 マヨネーズ オリーブ油 砂糖 ごま ごま油	牛乳 鶏肉 ツナ みそ	りんご 玉葱 人参 胡瓜 マーメレード キャベツ ワカメ	567 kcal	しょうゆ おにぎり 味噌汁
8 ・ 22	木	チーズ	米飯 鮭フライ キャベツのソテー 味噌汁 バナナ	オレンジゼリー せんべい 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 サラダ油 小麦粉	牛乳 鮭 米みそ ハム	オレンジジュース バナナ キャベツ 人参 コーン 小松菜 寒天	575 kcal	サンドイッチ 野菜スープ
9 ・ 23	金	せんべい 飲むヨーグルト	米飯 鶏肉のごま味噌焼き もやしとほうれん草のおかか和え すまし汁 りんご	かぼちゃドーナツ 牛乳	米 ホットケーキミックス サラダ油 砂糖 ごま	牛乳 鶏肉 米みそ	りんご ほうれん草 もやし 南瓜 人参 ワカメ	558 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
10 ・ 31	土	せんべい 飲むヨーグルト	ツナチャーハン 味噌汁 りんご	バナナ ビスケット 牛乳	米 じゃが芋 サラダ油	牛乳 ツナ 豆腐 米みそ	りんご バナナ キャベツ 玉葱 人参 ピーマン ねぎ	568 kcal	
12 ・ 26	月	ビスケット 牛乳	米飯 鶏肉の照り焼き ポテトサラダ 豆腐スープ キウイ	りんごケーキ 牛乳	米 じゃが芋 ホットケーキミックス 砂糖 マヨネーズ バター 片栗粉	牛乳 鶏肉 豆腐 卵	キウイ りんご 胡瓜 コーン 人参 ねぎ 生姜	564 kcal	おかかおにぎり 味噌汁
13 ・ 27	火	チーズ	米飯 豚肉の生姜焼き もやしのソテー 味噌汁 バナナ	じゃこトースト 牛乳	米 食パン マヨネーズ 砂糖 サラダ油	牛乳 豚肉 豆腐 米みそ しらす 油揚げ	バナナ もやし 玉葱 人参 ピーマン ねぎ 生姜 あおのり	581 kcal	鮭おにぎり すまし汁
14 ・ 28	水	せんべい 牛乳	米飯 かれいの煮つけ れんごんのきんぴら 味噌汁 りんご	スコーン 牛乳	米 小麦粉 砂糖 バター ごま油 ごま	牛乳 かれい 米みそ	りんご れんごん なす 人参 レーズン えのき いんげん 生姜	560 kcal	わかめおにぎり 味噌汁
15 ・ 29	木	チーズ	カレーライス グリーンサラダ かぶのスープ りんご	ミルクもち 麦茶	米 じゃが芋 砂糖 片栗粉 小麦粉 バター サラダ油	牛乳 鶏肉 きな粉	りんご 玉葱 キャベツ 人参 かぶ 胡瓜 コーン かぶのは	502 kcal	しらすおにぎり 味噌汁
16	金	せんべい 飲むヨーグルト	肉うどん じゃが芋の青のり和え オレンジ	焼きおにぎり 牛乳	うどん 米 じゃが芋 砂糖	牛乳 豚肉	オレンジ 玉葱 人参 ほうれん草 青のり	572 kcal	青菜おにぎり 味噌汁
30	金	せんべい 飲むヨーグルト	☆きりん組さんリクエスト給食 しょうゆラーメン 大学芋 バナナ	鮭おにぎり 牛乳	生中華麺 米 さつまいも 砂糖 サラダ油 ごま油 ごま	牛乳 豚肉 なた	バナナ もやし キャベツ 人参	621 kcal	おかかおにぎり すまし汁

- ★黄色い文字は卵を使用しています。青色文字は乳製品を使用しています。
- ★2日は遠足で給食はありません。
- ★材料仕入れの都合により、献立を変更する場合がありますのでご了承ください。
- ★アレルギーのあるお子様につきましては、メニューをアレンジしておだししています。
- ★1日はお誕生日会で午後のおやつは誕生日ケーキになります。
- ★マヨネーズ、ハム、ベーコン、ウインナーは卵不使用のものを使っています。

	エネルギー (kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンA (μg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	塩分 (g)
幼児	566	22.0	16.0	233	1.6	161	0.31	0.42	29	1.8
乳児	496	19.4	14.3	238	1.4	147	0.25	0.37	22	1.7



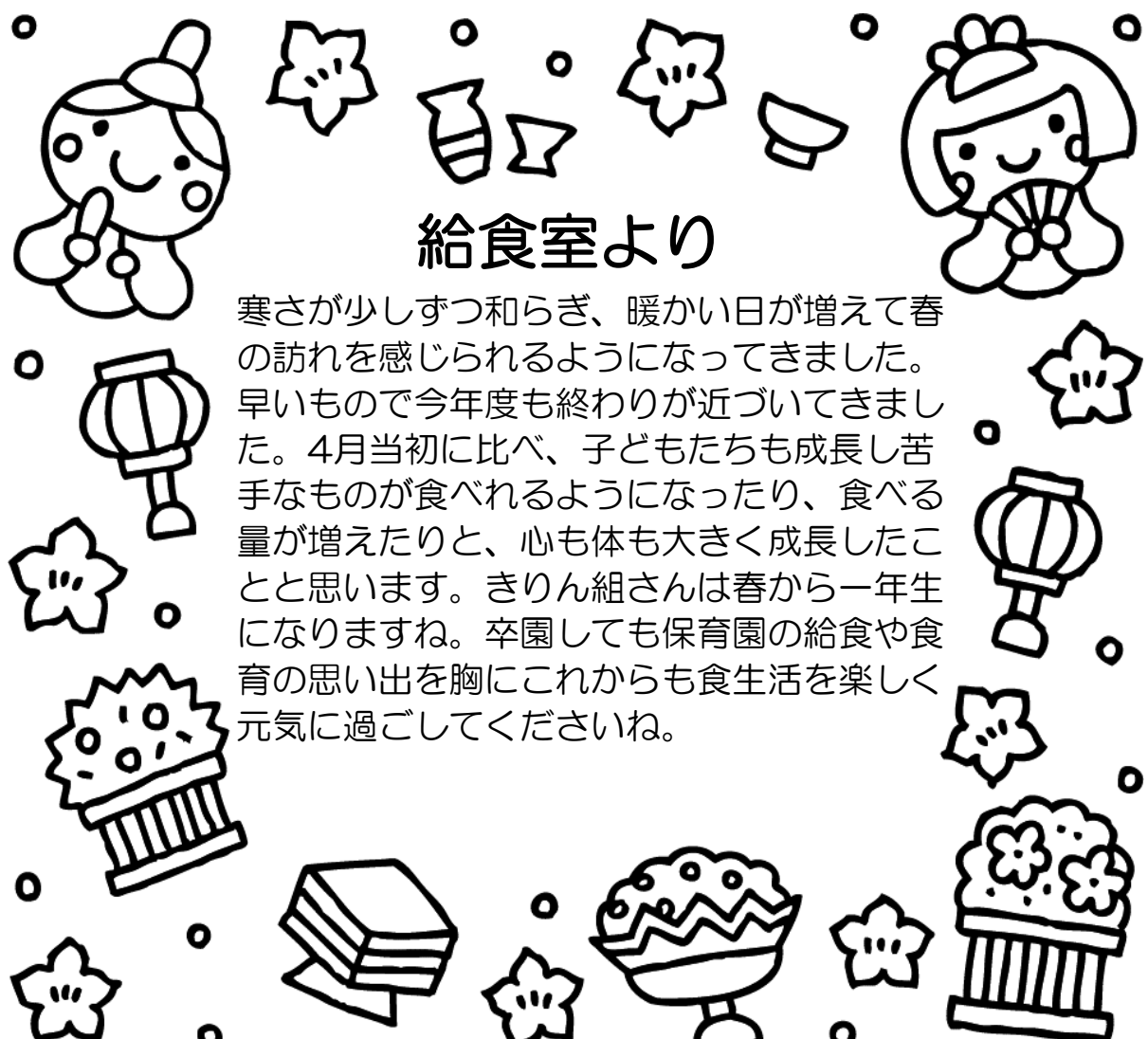
### ひなまつりの由来

3月3日はひなまつり！女の子の成長を願う伝統的な行事ですね。ひなまつりは桃の花が咲く時期であることから「桃の節句」と呼ばれています。中国から伝わってきた風習で身についた汚れ(悪心や病魔)を流すために草や藁で作った人形で体をなでてそれを海や川に流してお払いをしたことが始まりだといわれています。現在のように豪華なひな人形を飾ようになったのは江戸時代からだそうです。

### ひなまつりに食べるもの

- ◆ひしもち  
健やかに育てほしいという思いが込められています。  
紅…桃の花の色を表し、魔除けとされていくちなしの実で色付けがされています。  
白…雪の白として清浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。  
緑…新芽の色を表し、健康を意味しています。魔除けの力があるとされています

- ◆ひなあられ  
お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の粉などの色を付けたものです。主に、桃、緑、黄色、白色の4色でそれぞれ四季を表しているといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。



### 給食室より

寒さが少しずつ和らぎ、暖かい日が増えて春の訪れを感じられるようになってきました。早いもので今年度も終わりが近づいてきました。4月当初に比べ、子どもたちも成長し苦手なものが食べられるようになったり、食べる量が増えたりと、心も体も大きく成長したことと思います。きりん組さんは春から一年生になりますね。卒園しても保育園の給食や食育の思い出を胸にこれからも食生活を楽しんで元気に過ごしてくださいね。