



*このほかに0. 1歳児は午前中に牛乳などのおやつがあります
*献立は行事や材料の都合などで変更になることがあります

日	曜	主食	副食		おやつ	主な材料
			おかず	汁物		
1	金	◆ 春の彩りごはん	筍と菜の花の炊き合わせ	蛤の潮汁	△ 桜餅 麦茶	七分米・鮭・卵・ふき・蓮根・こごみ・スナッフえんどう・筍・かぶ 菜の花・しめじ・舞茸・人参・鶏肉・蛤・糸みつば・白玉粉・小麦粉 こしあん・桜葉塩漬け・食紅・ひなあられ
2	16土	△ 煮干しラーメン	さつまいもと蓮根の甘酢炒め 胡瓜と人参の塩麹漬		菓子・果物 牛乳	中華めん・豚肉・キャベツ・人参・もやし・長葱・コーン・煮干し ツナ・さつまいも・蓮根・レモン・舞茸・赤ピーマン・長葱・胡瓜・生姜 ・牛乳
4	18月	△ ロールパン	△ 海老のマカロニグラタン	ミネストローネ	焼き芋 牛乳	ロールパン・マカロニ・海老・玉葱・しめじ・エリンギ・かぶ バター・ブロッコリー・小麦粉・牛乳・チーズ・キャベツ・人参 玉葱・ベーコン・トマトピューレ・さつまいも・牛乳
5	19火	タコライス	ブロッコリーとツナのサラダ	ポテトスープ	△ りんごのケーキ 牛乳	七分米・豚肉・にんにく・玉葱・トマト・レタス・チーズ・ツナ タコスチップス・ブロッコリー・人参・胡瓜・舞茸・生姜 じゃがいも・ベーコン・小麦粉・紅茶・林檎・バター・牛乳
6	20水	ごはん	鯖の梅照り焼き 青菜とキャベツの和え物	かぶとしめじの味噌汁	ブラウニー 牛乳	七分米・鯖・梅干し・小松菜・青梗菜・もやし・キャベツ・生姜 かぶ・玉葱・人参・しめじ・こんにゃく・油揚げ・煮干し・米粉 ココア・ベーキングパウダー・絹豆腐・バター・牛乳
7	木	ごはん	豚の生姜焼き 春雨サラダ	なめこの味噌汁	△ 黒焼きそば 麦茶	七分米・豚肉・玉葱・生姜・キャベツ・春雨・胡瓜・ハム・もやし 隠元・白ごま・大根・なめこ・人参・長葱・煮干し・焼きそば麺 シーフードミックス・ピーマン・黒焼きそばソース
8	22金	△ 春キャベツとサーモンの クリームパスタ	南瓜のヨーグルトサラダ	かぶとカリフラワーのスープ	焼きおにぎり 麦茶	スバゲティ・にんにく・鮭・キャベツ・玉葱・アスパラ・ワイン 生クリーム・牛乳・南瓜・鶏肉・バター・さつまいも・人参・胡瓜 ヨーグルト・練りごま・かぶ・カリフラワー・七分米
9	23土	レタス炒飯	トマトともやしのサラダ	コーンスープ	菓子・果物 牛乳	七分米・レタス・ウインナー・人参・アスパラ・コーン・にんにく 万能ねぎ・トマト・もやし・胡瓜・鶏肉・クリームコーン缶・人参 玉葱・青梗菜・牛乳・バター・デコボン
11	25月	納豆ごはん	里芋と鶏肉の煮物 蓮根としめじのごま和え	白菜とわかめの味噌汁	オレンジゼリー 牛乳	七分米・納豆・青のり・かつお節・鶏肉・里芋・大根・人参・隠元 こんにゃく・蓮根・しめじ・練りごま・すりごま・白菜・玉葱 わかめ・油揚げ・煮干し・オレンジ・ゼラチン・みかん缶・牛乳
12	26火	△ ミートソーススパゲティ	キャベツとコーンのサラダ	豆のスープ	だご汁 麦茶	スバゲティ・牛肉・豚肉・玉葱・人参・セロリ・パセリ・ワイン・胡瓜 ケチャップ・キャベツ・コーン・レモン・ベーコン・ひよこ豆・ いんげん豆・隠元・鶏肉・白菜・じゃが芋・白滝
13	27水	ごはん	ほうれん草入りハンバーグ 大根と帆立のサラダ	里芋ときのこの味噌汁	△ お好み焼き 牛乳	七分米・豚肉・牛肉・ほうれん草・玉葱・米パン粉・牛乳・ワイン ウスターソース・大根・帆立缶・胡瓜・人参・生姜・しめじ・里芋 煮干し・小麦粉・山芋・キャベツ・コーン・豚肉・中濃ソース
14	28木	ふりかけごはん	豚肉と根菜の炒め物 キャベツとじゃこの和風サラダ	もやしとニラの味噌汁	ポンデケージョ 牛乳	七分米・干し椎茸・鯉節・青のり・白ごま・豚肉・にんにく・ごぼう 蓮根・人参・しめじ・筍・こんにゃく・キャベツ・わかめ・胡瓜 じゃこ・刻み海苔・もやし・玉葱・蕪・白玉粉・チーズ・牛乳
15	29金	△ カレーライス	きのこのにんにくサラダ	もやしとベーコンのスープ	フルーツヨーグルト	七分米・じゃが芋・人参・にんにく・玉葱・ココナッツミルク・豚肉・牛乳 ココア・小麦粉・カレー粉・バター・林檎・蜂蜜・レタス・ミニトマト・しめじ アスパラ・もやし・ベーコン・コーン・ヨーグルト・みかん缶・苺・バナナ
30	土	ごはん	肉じゃが 小松菜ともやしの梅昆布和え	キャベツとコーンの味噌汁	菓子・果物 牛乳	七分米・豚肉・人参・玉葱・じゃが芋・白滝・隠元・グリーンピース 小松菜・もやし・昆布・梅干し・キャベツ・コーン・煮干し・はっさく 牛乳

今月の予定
1日(金)ひなまつり
16日(土)卒園を祝う会
20日(水)卒園遠足

◆ひな祭り◆
ひな祭りは女の子のすこやかな成長を祈る節句の年中行事です。この日には桜餅のひな祭り献立になります。元気に育つようにという人々の願いを込めて伝え続けられてきたこの祭り。いつまでも大切したいですね。

◆リクエストメニュー◆
さくらグループのみなさん、もうすぐ卒園ですね。嫌いな食べ物も食べられるようになり、毎日ピカピカのお皿を誇らしげに返してくれるようになった子どもたち。すっかり大きくなり、食に興味をもって一緒にいろいろなクッキングができるようになりました。2月にひき続き3月もさくらグループによるリクエストメニューが献立に入っています。詳しくは、掲示してありますのでご確認ください。

病み上がりの登園などで、普通の食事に不安がある状態の時には「おかゆ」の対応をしています。必要な場合は登園時で構いませんので、クラス担当までお申し出ください。

アレルギー対応が必要な食品を使用する献立

- ◆ = 「卵」
- ▲ = 「マヨネーズ」
- △ = 「小麦粉」
- = 「ねり製品」
- = 「くるみ」
- ◇ = 「アーモンド」

※今月の平均エネルギーは
561 kcal です