



# 予 定 献 立 表

★3月の旬★

キャベツ、小松菜、かぶ、きょうな、春菊、菜の花、さやえんどう、玉葱  
三つ葉、セロリ、たけのこ、カリフラワー、ブロッコリー、いちご、さわか



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	465	17.5	13.8	1.5
3～5歳児	514	19.6	15.6	1.8

♡午前おやつ ☆午後おやつ  
※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。 仁科

1日(月)	2日(火)	3日(水) ひなまつり	4日(木)	5日(金) 誕生会	6日(土)
♡ ひなあられ 麦ごはん 高野豆腐の揚げ甘辛和え ゆかり和え えのきと卵の味噌汁・果物	♡ ひなあられ あんかけ焼きそば 肉団子スープ 果物	♡ ひなあられ ちらし寿司 菜の花入りお浸し なめこの味噌汁 果物	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 石狩鍋 切干大根の煮物 チーズ	♡ ホットミルク・バナナ カレーライス ハムチーズ入りコロコロサラダ らっきょう 果物	♡ ながかみ弁当
☆ フレンチトースト・牛乳	☆ 中華おこわ・牛乳	☆ ひなまつりケーキ・牛乳	☆ フルーチェ・クラッカー	☆ ほうれん草のパンケーキ・牛乳	☆
8日(月)	9日(火)	10日(水)	11日(木)	12日(金)	13日(土)
♡ ホットミルク・果物 麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 大根サラダ もやしと油揚げの味噌汁	♡ ジャムヨーグルト お弁当の日	♡ ホットミルク・ふかしいも 納豆ごはん 魚の照り焼き ひじきとちくわの煮物 けんちん汁	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ 手作りパン キャベツとベーコンのクリームシチュー ブロッコリーのカレー炒め 果物	♡ 職員研修日	♡ ながかみ弁当
☆ みかんゼリー・牛乳	☆ 黒糖蒸しパン・牛乳	☆ キャラメルポップコーン・牛乳	☆ おかかチーズごはん・牛乳	☆	☆
15日(月)	16日(火)	17日(水)	18日(木)	19日(金)	20日(土)
♡ ホットミルク・果物 ごはん 五目たまご焼き えんどうとじゃがいもの炒め物 白菜とほうれん草の味噌汁	♡ ジャムヨーグルト しょうゆラーメン ささみのバンバンジー風サラダ 果物	♡ ホットミルク・ふかしいも 炊き込み麦ごはん 魚の塩焼き 納豆和え わかめと玉ねぎの味噌汁	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 豚てき トマトとレタスの和風サラダ しめじと小松菜の味噌汁	♡ ホットミルク・バナナ 手作りパン 豆乳シチュー マカロニケチャップソテー チーズ	♡ 春分の日
☆ フルーツポンチ・牛乳	☆ アップルクーヘン・牛乳	☆ ぼたもち・牛乳	☆ ドーナツ・牛乳	☆ 青菜麦ごはん・牛乳	☆
22日(月)	23日(火)	24日(水)	25日(木)	26日(金)	27日(土)
♡ ホットミルク・果物 麦ごはん から揚げ(しょうゆ味) 野菜の酢味噌ごま和え きのこのすまし汁	♡ ジャムヨーグルト ミートソースパスタ ポテトサラダ コンソメスープ 果物	♡ ホットミルク・ふかしいも 魚の蒲焼丼 干草和え 白菜と大根の味噌汁 果物	♡ 飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ごはん 肉豆腐 春キャベツのじゃこ和え じゃがいもとわかめの味噌汁	♡ ホットミルク・バナナ 二色丼(鶏そぼろ・ほうれん草) 野菜のおかか和え 具だくさん味噌汁	♡ すだちの日
☆ わらびもち・牛乳	☆ かぼちゃグラタン・牛乳	☆ きなこサンド・牛乳	☆ ココア	☆ 米粉乾パン・牛乳	☆
29日(月)	30日(火)	31日(水)			
♡ ホットミルク・果物 ごはん 豚肉の香味焼き 彩りサラダ かぼちゃとしめじの味噌汁	♡ ジャムヨーグルト 肉うどん 炒り高野 果物	♡ ホットミルク・ふかしいも 麦ごはん 黒はんぺんのフライ ブロッコリーのサラダ 春菊とごぼうの味噌汁			
☆ お汁粉・牛乳	☆ 五平餅・牛乳	☆ ココアプリン・牛乳			



3月3日はひなまつり  
「桃の節句」にまつわる食材の話。



◆お弁当の日：  
3月9日(火)  
◆職員研修日：  
3月12日(金)

桃の節句は、女の子の厄を祓い、幸せと健やかな成長を願う日です。  
それぞれ意味を知りながら、願いや想いを込めてお祝いをしましょう。

●ひなあられ  
3色…白・桃・緑=大地(雪)・生命・木々(新芽)のエネルギー  
4色…桃・緑・黄色・白=春・夏・秋・冬  
それぞれ表している意味があり、自然界のあらゆる  
エネルギーを授かり、四季を通して1年間を元気に  
健やかに成長できますようにという願いが込められています。

●ひしもち  
桃色…魔除け、桃の花のイメージ  
白色…清純、純白の雪をイメージ  
緑色…健康、新芽をイメージ  
「雪の下には、新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。」

●ちらし寿司  
海老…生命を表し、長寿を願う たけのこ…すくすく育つ  
れんこん…先の見通しがきく 菜の花…春の象徴  
豆…健康でまめに働ける  
ちらし寿司に用いられるこれらの縁起のいい具が祝いの席に  
ふさわしく、さらに三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが  
食卓に春を呼んでくれます。