



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、さわら



	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。 松下

	1日(火)	2日(水)	3日(木)	4日(金)	5日(土)
♡	♡ひなあられ 塩ラーメン ブロッコリーのマヨチーズ焼き 果物	♡ひなあられ ごはん 魚のネギ味噌焼き 野菜の塩麹炒め 小松菜と玉葱のすまし汁	♡ひなあられ ちらし寿司 昆布のきんぴら なめこの味噌汁 果物	♡ホットミルク・バナナ 二色丼 野菜のおかか和え 具だくさん味噌汁	♡ジャムヨーグルト カレーライス キャベツときゅうりのゆかり和え バナナ
☆☆	☆☆ミルクもち	☆☆にゅうめん	☆☆ひなまつりケーキ・牛乳	☆☆ヨーグルトパン・牛乳	☆☆フルーチェ
7日(月)	8日(火)	9日(水)	10日(木)	11日(金)	12日(土)
♡ホットミルク・バナナ ごはん 高野豆腐の揚げ甘辛和え 大根サラダ かぼちゃとしめじの味噌汁	♡ジャムヨーグルト お弁当の日	♡ホットミルク・ふかしもち ごはん 魚の香草パン粉焼き キャベツのゆかり和え 大根とわかめの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ご飯 石狩鍋 野菜の酢味噌ごま和え チーズ	♡ホットミルク・バナナ 大豆のキーマカレー ツナサラダ らっきょう 果物	♡ジャムヨーグルト ごはん コロケ サラダ 味噌汁
☆☆みかんゼリー・牛乳	☆☆フルーツケーキ・牛乳	☆☆ドーナツ・牛乳	☆☆スコーン・牛乳	☆☆ヨーグルトポムポム・牛乳	☆☆蒸しパン
14日(月)	15日(火)	16日(水)	17日(木)	18日(金)	19日(土)
♡ホットミルク・バナナ ごはん 豚肉の香味焼き 野菜とじゃこのお浸し じゃがいもとわかめの味噌汁	♡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・ふかしもち ごはん 魚の塩焼き 青菜と油揚げのお浸し 大根とえのきの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ご飯 鶏じゃが 切干大根のサラダ 大根とごぼうの味噌汁	♡ホットミルク・バナナ ハヤシライス フレンチサラダ 果物	♡ すだちの日 
☆☆わらびもち・牛乳	☆☆五目ごはん(アルファ米)・牛乳	☆☆ぼたもち・牛乳	☆☆きな粉サンド・牛乳	☆☆コアコア	☆☆
21日(月)	22日(火)	23日(水)	24日(木)	25日(金)	26日(土)
♡ 春分の日	♡ジャムヨーグルト あんかけ焼きそば 肉団子スープ 果物	♡ホットミルク・ふかしもち ごはん まぐろカツ 小松菜のごま和え 豆腐と油揚げの味噌汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん スペイン風オムレツ 彩サラダ コンソメスープ	♡ホットミルク・バナナ 手作りパン ブラウンシチュー さっぱりコールスロー 果物	♡ジャムヨーグルト 焼肉丼 サラダ スープ
☆☆	☆☆黒蜜きなこポップコーン・牛乳	☆☆かぼちゃグラタン・牛乳	☆☆ココアプリン・牛乳	☆☆おかかチーズごはん・牛乳	☆☆ブラウニー
28日(月)	29日(火)	30日(水)	31日(木)	◆お弁当の日: 3月8日(火) 	
♡ホットミルク・バナナ ピピン丼 もやしとハムの中華炒め わかめスープ チーズ	♡ジャムヨーグルト カレーうどん 豆苗と大豆のごま和え 果物	♡ホットミルク・ふかしもち 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 玄米ご飯 鶏肉の酢豚風 キャベツの塩昆布和え		
☆☆マフィン・牛乳	☆☆中華おこわ・牛乳	☆☆ペイコポテト・牛乳	☆☆焼きビーフン・牛乳		

●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。

●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。」