



# 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	448	16.7	13.6	1.4
3～5歳児	505	19	15.9	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。野澤

		1日(水)	2日(木)	3日(金)ひな祭り	4日(土)
♡	♡	♡ひなあられ 玄米ごはん 石狩鍋 きんぴらごぼう チーズ	♡ひなあられ ごはん 豚てき トマトとレタスのサラダ 新玉ねぎの味噌汁	♡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	♡ おたのしみ
☆	☆	☆蒸しようかん・牛乳	☆きなこサンド・牛乳	☆ひなまつりケーキ・牛乳	☆
6日(月)	7日(火)	8日(水)	9日(木)	10日(金)	11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 かぼちゃと白菜の味噌汁	♡ジャムヨーグルト お弁当の日	♡ホットミルク・ふかしいも ごはん 魚の西京焼き 野菜のお浸し きのこのすまし汁	♡飲むヨーグルト・ビスコ ごはん 五日卵焼き えんどうとじゃがいもの炒め物 ほうれん草と白菜の味噌汁	♡ホットミルク・バナナ 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	♡ おたのしみ
☆いちごジャムヨーグルト	☆フルーツケーキ・牛乳	☆汁ピーマン	☆スイートポテト・牛乳	☆梅おかかごはん・牛乳	☆
13日(月)	14日(火)	15日(水)	16日(木)	17日(金)誕生会	18日(土)
♡ホットミルク・バナナ 麦ごはん 鶏肉の味噌マヨ焼き 彩りサラダ 小松菜とお麩のすまし汁	♡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 チーズ	♡ホットミルク・ふかしいも 納豆ご飯 魚の塩焼き 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 鶏じゃが 切干大根のサラダ かぶ・わかめの味噌汁	♡ホットミルク・バナナ チキンカレーライス 春のコールスロー らっきょう 果物	♡ おたのしみ
☆わらびもち・牛乳	☆アイスボックスクッキー・牛乳	☆プリン	☆フルーツポンチ・牛乳	☆ヨーグルトポムポム・牛乳	☆
20日(月)	21日(火)	22日(水)	23日(木)	24日(金)すだちの日	25日(土)
♡ホットミルク・バナナ ごはん 回鍋肉 春雨サラダ ニラとたまねぎスープ	♡ 春分の日	♡ホットミルク・ふかしいも 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 ポークケチャップ ハムチーズのココロサラダ 野菜のコンソメスープ	♡ホットミルク・バナナ 2色丼(鶏そぼろ・ほうれん草) 野菜のおかか和え 具だくさん汁 果物	♡ おたのしみ
☆マカロニグラタン	☆	☆ぼたもち・牛乳	☆バイクドポテト・牛乳	☆蒸しパン・牛乳	☆
27日(月)	28日(火)	29日(水)	30日(木)	31日(金)	
♡ホットミルク・バナナ 麻婆豆腐丼 人参ともやしときゅうりのごま酢和え わかめと卵のスープ 果物	♡ジャムヨーグルト 親子うどん 野菜の塩麹炒め 果物	♡ホットミルク・ふかしいも ごはん 魚のチーズ焼き きのこベーコンのソテー ミルクスープ・果物	♡飲むヨーグルト・ビスコ 玄米ご飯 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 手作りパン ブラウンシチュー マカロニケチャップ 果物	
☆レモンミルクラスク・牛乳	☆人参ピラフ・牛乳	☆ドーナツ・牛乳	☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆もちもちチーズ・牛乳	



◆お弁当の日: 3月7日(火)

●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という願いが込められています。

今年度も早いもので、残すところあと一ヶ月となりました。  
1年間で心身ともに大きく成長した子どもたち。  
毎日の食事の中でも、食べられるようになったものや、  
食べる量が増えたなど成長を感じるものがたくさんありました。  
今月は、卒園するすだちさんのリクエストメニューです。  
今まで保育園で食べた献立の中からもう一度食べたいメニューを  
選んでもらいました！みんなの大人気メニューがたくさんですので、  
みんなで楽しんでもらえたらと思います。



3月3日はひなまつり  
「桃の節句」にまつわる食材の話。

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。

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

●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  
れんこん…先の見通した  
豆…健康でまめに働ける  
ちらし寿司に用いられる  
ふさわしく、さらに三つ  
食卓に春を呼んでくれま

---

---



手を願う たけのこ…すくすく育つ  
がきく 菜の花…春の象徴

う  
これらの縁起のいい具が祝いの席に  
う葉、卵、人参などの華やかな彩りが  
ます。