

献立種類	1~2才			3~5才		
	エネルギー	たんぱく質	食塩	エネルギー	たんぱく質	食塩
平均栄養価	510kcal	19.1g	2.0g	564kcal	21.5g	2.1g
目標栄養価	480kcal	18.0g	1.8g	520kcal	20.0g	2.0g

旬をお知らせ♪「旬にゃん」旬の食材には色がついています。

日	曜日	行事	献立名	ざいりょう			10時のおやつ	栄養素
				赤◇ 血や肉になるもの	緑◇ からだの調子を整えるもの	白◇ 体のエネルギーになるもの		
				魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	野菜類・菜類・くだもの類	3時のおやつ	I類糖 - 蛋白質 食塩	
1	水		ご飯 赤魚の煮付け ほうれん草のおかか和え 豚汁	赤魚 花かつお 豚肉、味噌	しょうが ほうれん草、もやし、人参 玉ねぎ、人参、ごぼう、ねぎ	精白米 三温糖 三温糖 三温糖 さつまいも	牛乳・おやつ 牛乳 マカロニきなこ	491 kcal 26.6 g 1.6 g
2	木		ご飯 照り焼きチキン ブロッコリーの和え物 豆腐の味噌汁 ちらし寿司	鶏肉 豆腐、味噌 玉子	ブロッコリー、人参、コーン わかめ、ねぎ	精白米 三温糖 三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 焼きいも	497 kcal 23.4 g 1.8 g
3	金	ひな祭り	エビフライ 手まりふのすまし汁	エビフライ	人参、干しいたけ、きゅうり、きざみのり わかめ、みつば	精白米、三温糖、白ごま サラダ油 てまり麩	牛乳・おやつ 牛乳 桃ケーキ ひなあられ	477 kcal 16.2 g 1.9 g
4	土		さげチャーハン きゅうりの酢の物 きのこのスープ	さげ	人参、コーン、グリーンピース、玉ねぎ きゅうり、わかめ、人参 えのき、ねぎ	精白米、ごま油 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 クラッカー	316 kcal 15.3 g 2.5 g
6	月		ご飯 タンドライチキン 水菜のポン酢和え 大根スープ	鶏肉、ヨーグルト	水菜、もやし、きゅうり、人参 大根、ねぎ	精白米	牛乳・おやつ 牛乳 おからクッキー	475 kcal 21.7 g 1.8 g
7	火		チャーシュー麺 チンゲン菜のごま和え じゃがフライ	合ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、ひじき チンゲン菜、人参、もやし	中華麺、三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖 じゃがいも、小麦粉、パン粉、サラダ油	牛乳・おやつ 牛乳 ツナカレーおにぎり	891 kcal 32.6 g 3 g
8	水	お誕生日会	ふりかけご飯 チキンカツ たこさんウィンナー ミートボール スパサラダ コンソメスープ ミニゼリー	鶏肉 ウィンナー ミートボール	きゅうり、人参、コーン キャベツ、玉ねぎ、人参	精白米 小麦粉 1k、パン粉、サラダ油 スパゲッティ、マヨネーズ	牛乳・おやつ 牛乳 オレンジジュース バナナケーキ	657 kcal 24 g 3.6 g
9	木		中華丼 春雨サラダ にらもやしのスープ	豚肉、うずらたまご	しょうが、人参、白菜、チンゲン菜、玉ねぎ、しいたけ きゅうり、人参、コーン もやし、ニラ	精白米、片栗粉、ごま油 春雨、白ごま、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 マーマレードジャムサンド	495 kcal 17.1 g 1.5 g
10	金		ご飯 肉じゃが キャベツのおかか和え そうめんの味噌汁	牛肉 花かつお 味噌	糸こんにゃく、人参、玉ねぎ、グリーンピース キャベツ、人参 わかめ、ねぎ	精白米 じゃがいも、三温糖、サラダ油 三温糖 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 ココア蒸しパン	547 kcal 18.1 g 2.3 g
11	土		豚肉のしょうが焼き丼 小松菜のごま和え じゃがいもの味噌汁	豚肉 味噌	しょうが、玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、もやし、人参 ねぎ	精白米、三温糖 白ごま、三温糖 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 ビスケット	520 kcal 23.5 g 1.8 g
13	月		焼肉丼 白菜のサラダ じゃがいもの味噌汁	豚肉 味噌	もやし、ピーマン、玉ねぎ、人参、にんにく、しょうが 白菜、きゅうり、人参、コーン わかめ、ねぎ	精白米、三温糖、サラダ油 白ごま、三温糖、ごま油 じゃがいも	牛乳・おやつ 牛乳 さつまいもチップス	609 kcal 19.2 g 1.6 g
14	火		ご飯 さばの塩焼き ひじき大豆煮 ほうれん草の味噌汁	さば 大豆 味噌	ひじき、板こんにゃく、人参、グリーンピース ほうれん草、玉ねぎ	精白米 サラダ油 サラダ油、三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ホットケーキ	510 kcal 22.7 g 2.2 g
15	水	お別れ会	マカロニグラタン 炊き込みごはん 鶏のからあげ ポテトサラダ たまごスープ	鶏肉、牛乳、チーズ 鶏肉、つすあげ 鶏肉 玉子	玉ねぎ、ブロッコリー、マッシュルーム しめじ、人参 しょうが、にんにく 人参、きゅうり、コーン ねぎ	マカロニ、小麦粉、マーガリン 精白米 片栗粉、サラダ油 じゃがいも、マヨネーズ	牛乳・おやつ ジュース ラスク	809 kcal 27.4 g 2.9 g
16	木		ご飯 厚揚げと豚肉のみそ炒め 小松菜の海苔和え お麩のすまし汁	厚揚げ、豚ミンチ、味噌	玉ねぎ、人参、ピーマン 小松菜、もやし、人参、きざみのり わかめ、ねぎ	精白米 三温糖、片栗粉 三温糖 三温糖 切り麩	牛乳・おやつ 牛乳 フライドポテト	518 kcal 19.6 g 1.5 g
17	金		ご飯 かぼちゃコロッケ きゅうりのごま酢和え なめこ汁	合ミンチ 味噌	南瓜、玉ねぎ きゅうり、わかめ、人参 なめこ、ねぎ	精白米 小麦粉、サラダ油 白ごま、三温糖、ごま油	牛乳・おやつ 牛乳 プリン	526 kcal 15 g 1.9 g
21	火	ばんだくみクッキング	マーボー丼 チンゲン菜のおかか和え きのこのスープ	豆腐、合ミンチ、味噌 花かつお	ねぎ、玉ねぎ、人参 チンゲン菜、もやし、人参 えのき、わかめ	精白米、三温糖、サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 チヂミ	614 kcal 24.5 g 2.3 g
22	水		ご飯 スパニッシュオムレツ カリフラワーのサラダ コーンクリームスープ	玉子、フランクフルト、牛乳 牛乳	玉ねぎ、人参、ほうれん草 カリフラワー、きゅうり、人参、コーン コーン、パセリ	精白米 じゃがいも、サラダ油 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 黒ごまマフィン	708 kcal 22.9 g 1.7 g
23	木		あんかけラーメン ベーコンポテト 果物（オレンジ）	豚肉、うずらたまご ベーコン	しょうが、人参、白菜、チンゲン菜、玉ねぎ、しいたけ 玉ねぎ、コーン オレンジ	中華麺、片栗粉、ごま油 じゃがいも	牛乳・おやつ お茶 さげわかめおにぎり	697 kcal 25.1 g 4.1 g
24	金	こあらぐみクッキング	ご飯 チキン南蛮 キャベツのごま和え かぼちゃの味噌汁	鶏肉、玉子 味噌	玉ねぎ キャベツ、人参、もやし 南瓜、わかめ、ねぎ	精白米 片栗粉、キャノーラ油、三温糖、マヨネーズ 白ごま、三温糖	牛乳・おやつ お茶 いちごフルーチェ	548 kcal 20.6 g 1.9 g
25	土		親子丼 ほうれん草のおかか和え そうめんの味噌汁	鶏肉、玉子 花かつお 味噌	玉ねぎ、みつば、きざみのり ほうれん草、人参 ねぎ	精白米、三温糖 三温糖 三温糖 そうめん	牛乳・おやつ 牛乳 せんべい	543 kcal 27 g 2.3 g
27	月		ご飯 肉団子の酢豚風 きゅうりの昆布和え ビーフンスープ	ミートボール	玉ねぎ、人参、ピーマン、たけのこ、しいたけ きゅうり、もやし、人参、昆布 ねぎ	精白米 サラダ油、三温糖、片栗粉 白ごま、三温糖 ビーフン	牛乳・おやつ 牛乳 りんご蒸しパン	527 kcal 17.3 g 3.5 g
28	火		イタリアンスパゲティ ブロッコリーとツナのサラダ セロリのスープ	フランクフルト ツナ	玉ねぎ、人参、ピーマン ブロッコリー、人参、コーン セロリ、玉ねぎ、人参	スパゲッティ 三温糖	牛乳・おやつ お茶 ゆかりおにぎり 食べるにぼし	438 kcal 17.1 g 5.2 g
29	水		三色そばろ丼 ポリポリサラダ わかめスープ	豚ミンチ、玉子 味噌	玉ねぎ、しょうが、ほうれん草、きざみのり 干切り大根、きゅうり、人参、コーン わかめ、ねぎ、玉ねぎ	精白米、三温糖 三温糖	牛乳・おやつ 牛乳 ふのラスク	624 kcal 23.7 g 1.6 g
30	木		ご飯 白身魚のフライ コールスローサラダ さつまいもの味噌汁	ホキ（白身魚） 味噌	キャベツ、人参、コーン ねぎ	精白米 小麦粉、パン粉、三温糖 三温糖、マヨネーズ さつまいも	牛乳・おやつ 牛乳 きなこ団子	524 kcal 16.9 g 1.4 g
31	金		カレーライス ごぼうサラダ チキンナゲット	豚肉 チキンナゲット	人参、玉ねぎ ごぼう、きゅうり、人参、コーン	精白米、じゃがいも、サラダ油 白ごま、マヨネーズ	牛乳・おやつ お茶 フルーツヨーグルト	551 kcal 20 g 1.4 g

●都合により、献立を変更することがあります。ご了承ください。

～ひなまつり～

女の子の節供として祝われている「ひなまつり」は「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花や白酒、菱餅やひなあられなどを供える風習が全国に広まっています。ひな祭りに欠かせない「ひなあられ」は、野外で神様を祭るときの保存食として作られたのが始まりと言われており、春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白の4色」がもともとの色だったように保育園でも、子どもたちの無病息災を願って3月3日にひなあられを配ります。

3月はそうごさんが卒園を迎えます。保育園で給食を食べられるのもあと少し...
そうごさんの好きな献立をたくさん取り入れています。お楽しみに！