



# 献立予定表



日	曜	未満児		共通		追加食	3時(共通)	
		10時おやつ	主食	献立名				
1	金	バナナ	ちらし寿司(全園児)	鶏肉の唐揚げ	ポテトサラダ	チーズキャンディ	お茶 桃のゼリー	
2	土	牛乳	白ごはん	ラーメン	青菜ののり酢和え	空也蒸し		
3	日							
4	月	バナナ	きのこごはん	野菜オムレツ	胡瓜と竹輪のマヨネーズ和え	トマト	お茶 アスパラガス	
5	火	牛乳	白ごはん	豚肉の生姜焼き	キャベツのマリネ	茹でアスパラガス	牛乳 ピザトースト	
6	水	牛乳	白ごはん	豆腐団子のケチャップ煮	カラフル野菜	コーンソテー	お茶 フルーツポンチ	
7	木	温野菜	白ごはん	鶏肉の葱塩焼き	ひじきの炒め煮	湯豆腐	スキムミルク せんべい	
8	金	バナナ	ごまごはん	高野豆腐のラザニア	小松菜の和え物	芋のオレンジ煮	スキムミルク きな粉蒸しパン	
9	土	牛乳	白ごはん	ちゃんぽん	りんごと胡瓜の酢の物	鶏肉の照り焼き		
10	日							
11	月	バナナ	ゆかりごはん	豆腐ハンバーグ	のり酢和え	南瓜バター	スキムミルク ドーナツ 誕生ケーキ(以上児)	
12	火	牛乳	白ごはん	竹輪の磯辺揚げ	カルシウムたっぷりお浸し	キッシュ	牛乳 バナナケーキ	
13	水	牛乳	白ごはん	クリームシチュー	キャベツの昆布和え	しゅうまい	スキムミルク かぼちゃポーロ	
14	木	温野菜	白ごはん	鯖の塩焼き	マカロニサラダ	里芋の甘煮	牛乳 シュガークッキー	
15	金	バナナ	人参ごはん	厚揚げの味噌炒め	野菜サラダ	鮭の照り焼き	スキムミルク こめポンパー	
16	土	牛乳	白ごはん	焼きビーフン	南瓜の甘煮	中華胡瓜		
17	日							
18	月	バナナ	白ごはん	卵のココット蒸し	キャベツの土佐和え	鶏肉の甘煮	お茶 スイートポテト	
19	火	牛乳	白ごはん	タンダリーチキン	鮭のごま焼き	ウインナー	スキムミルク ビスケット	
20	水	<b>春分の日</b>						
21	木	温野菜	わかめごはん	キスの天ぷら	白菜サラダ	ポテトチーズ焼き	牛乳 フレンチトースト	
22	金	バナナ	白ごはん	とんかつ	千切りキャベツ	あさりバター	スキムミルク バームクーヘン	
23	土	牛乳	白ごはん	わかめうどん	ハムともやしの炒め物	卵豆腐		
24	日							
25	月	バナナ	白ごはん	干草焼き	春雨ソテー	茄子のお浸し	牛乳 サーターアンダギー	
26	火	牛乳	かしわごはん	赤魚の煮付け	ツナとひじきのマヨネーズ和え	ブロッコリー	スキムミルク 丸ぼうろ	
27	水	牛乳	白ごはん	だぶ	大根サラダ	きびなごの煮付け	スキムミルク いちごパン	
28	木	温野菜	白ごはん	鮭のポテトグラタン	わかめと胡瓜の酢の物	串さし	お茶 ぶどうゼリー	
29	金	バナナ	白ごはん	がんもどき	青菜とコーンのごま和え	納豆和え	スキムミルク せんべい	
30	土	牛乳	白ごはん	焼きそば	胡瓜の酢づけ	すり身蒸し		
31	日							

※ 箸のイラスト ※ バイキング ※ 誕生会 ※ 1日は全園児散らし寿司になってます。箸のみでお願いします。

【今月の栄養平均】  
未満児：482kcal 以上児：420kcal

## 季節の食事！ひなまつり

3月3日はひなまつり！女の子の健やかな成長を祈る節句の年中行事です。ひなまつりの行事食にはそれぞれに込められた意味があります。

- ・ちらし寿司：れんこんは「見通しが良い」、えびは「長寿」、錦糸卵は「財宝」など縁起の良い食材を用いたお寿司です。
- ・ひし餅：下から緑（健康）、白（清浄）、桃色（魔除け）と各色に意味が込められています。
- ・蛤の吸い物：はまぐりは、対になった貝としかひったり合わないことから、夫婦円満の象徴とされ、良縁に恵まれる願いが込められています。
- ・ひなあられ：江戸時代、天気の良い日にひな人形を外に持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひな国見せ」を行うときに食べるお菓子があられたことが由来といわれています。

