

日	曜	屋 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	
2	月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 マーブルケーキ	・鶏もも肉 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・ごま油・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう・キャベツ ・えのきたけ・しょうが・みかん缶	
3	火	★ひな祭り寿司 鶏の照り焼き キャベツと油揚げのごま和え 菜の花のすまし汁 ゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 ★ひなまつり煮しパン	・鮭・鶏もも肉 ・油揚げ・牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉	・コーン・こまつな・キャベツ ・もやし・にんじん ・たまねぎ・なばな・いちごジャム	
4	水	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の納豆和え じゃがいもとしめじの味噌汁 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶた肉 ・木綿豆腐・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン ・コーンフレーク	・ごぼう・長ねぎ・にんじん ・ほうれんそう・もやし ・しめじ	
5	木	ご飯 親子煮 ひじきの炒め煮 なめこと豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きな粉すなっ麩	・鶏もも肉・鶏卵・油揚げ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・上白糖・調合油 ・マーガリン・焼き麩	・たまねぎ・ひじき ・にんじん・いんげん・なめこ ・長ねぎ・パン缶	
6	金	食パン ポークビーンズ さつま芋サラダ 白菜のスー りんご	麦茶 リッツ 牛乳 チャーハン	・ぶた肉 ・大豆・牛乳 ・かまぼこ	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん・いんげん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・はくさい・チンゲンサイ ・りんご・小ねぎ	
7	土	鶏南蛮うどん じゃが芋のコロコロサラダ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・鶏もも肉・牛乳 ・ヨーグルト	・うどん・じゃがいも ・上白糖・せんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・パナナ	
9	月	麦ご飯 焼売 ちくわときゅうりの胡麻和え ワカメスープ ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 チーズクッキー	・ぶたひき肉・焼き竹輪 ・パルメザンチーズ ・牛乳	・精白米・押麦 ・しゅうまいの皮・片栗粉 ・ごま油・上白糖・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・たけのこ・しょうが ・きゅうり・長ねぎ・わかめ	
10	火	ご飯 カレイの野菜あんかけ さつま芋のすき昆布煮 厚揚げの味噌汁 ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト	・かれい・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳 ・ヨーグルト	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・さつまいも・食パン ・マーガリン	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・ピーマン・もやし ・刻み昆布・こまつな・みかん缶	
11	水	肉うどん 小松菜のしらす和え パナナ	麦茶 せんべい 牛乳 こぎつねおにぎり パナナ	・ぶた肉 ・しらす干し・牛乳 ・油揚げ	・うどん・上白糖・精白米	・長ねぎ・こまつな・にんじん ・もやし・パナナ	
12	木	キャロットライス コロッケ 三色チーズサラダ 水菜と春雨のスープ みかん缶	麦茶 ウエハース 牛乳 ★誕生日ケーキ	・鶏ひき肉 ・プロセスチーズ ・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・じゃがいも・薄力粉・パン粉 ・調合油・ごま油・上白糖 ・はるさめ・いりごま	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・みずな・いちご ・みかん缶	
13	金	ご飯 ★鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のサラダ 白菜としめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 リッツ 牛乳 パナナスコーン	・鶏もも肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・マーメレード・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・もやし・はくさい ・たまねぎ・しめじ・パン缶・パナナ	
14	土	鶏そぼろ丼 野菜スープ オレンジ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ ・チンゲンサイ・オレンジ	
16	月	ハヤシライス プロッコリーとツナのサラダ 豆腐の洋風スープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	・ぶた肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・マヨドレ・薄力粉 ・上白糖・黒白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマトピューレ・プロッコリー ・にんじん・ほうれんそう・みかん缶	
17	火	ご飯 麻婆豆腐 ピーンサラダ 中華スー りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 大学いも	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーン・ごま油 ・さつまいも・調合油 ・いりごま	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・チンゲンサイ・えのきたけ・りんご	
18	水	ロールパン スパニッシュオムレツ ポテトサラダ 大根と小松菜のスープ 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 ツナおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳 ・ツナ・乳酸菌飲料	・ロールパン・じゃがいも ・精白米 ・いりごま・マヨドレ	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・だいこん・こまつな ・小ねぎ	
19	木	★おべんとうばす(おにぎり・ハンバー グ・プロッコリー・卵焼き・にんじん) コンポータージュ みかん	麦茶 ウエハース 牛乳 ラスク	・かつお節・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉 ・牛乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・マーガリン ・上白糖 ・マヨドレ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・にんじん・プロッコリー ・コーンクリーム・みかん	
20	金	 春 分 の 日 					
21	土	スパゲティミートソース 洋風スープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ヨーグルト	・ぶたひき肉 ・牛乳・ヨーグルト	・マカロニ・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・プロッコリー・パナナ	
23	月	ご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 キャベツと人参の味噌汁 みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖 ・スパゲティ	・長ねぎ・ひじき・切干しだいこん ・いんげん・キャベツ・トマトケチャップ ・にんじん・みかん缶・たまねぎ ・ピーマン・マッシュルーム	
24	火	豆乳味噌うどん きんぴらごぼう パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鮭	・うどん・いりごま・ごま油 ・調合油・上白糖・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ごぼう・パナナ	
25	水	麦ご飯 鮭のカレー照り焼き わかめとコーンのサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃのケーキ	・鮭 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・薄力粉 ・マーガリン	・コーン・わかめ ・きゅうり・キャベツ・にんじん ・しめじ・たまねぎ ・パン缶・かぼちゃ	
26	木	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 ゼリー	麦茶 ウエハース 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏もも肉・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・ブレンヨーグルト	・精白米・板こんにゃく ・調合油・ごま油・上白糖 ・上白糖	・にんじん・れんこん・ごぼう ・しいたけ・絹さや ・はくさい・ほうれんそう・かぶ ・みかん缶・パナナ・パン缶	
27	金	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ	麦茶 リッツ 牛乳 のり塩ポテト	・鶏もも肉・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳・納豆	・精白米・いりごま ・じゃがいも・調合油	・にんじん・だいこん・プロッコリー ・わかめ・オレンジ・あおのり	
28	土	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさんスープ りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい ゼリー	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・こねぎ・チンゲンサイ ・たまねぎ・りんご	
30	月	ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのチーズサラダ お麩と玉ねぎのすまし汁 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ウィナーコーンマフィン	・厚揚げ・牛乳 ・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも ・こんにゃく・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉	・にんじん・いんげん・ひじき ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・みつば・コーン	
31	火	ご飯 ポークカレー ナムル コーンスープ ヨーグルト	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	・ぶた肉・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖・ごま油・ごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれんそう ・もやし・チンゲンサイ ・コーンクリーム	

	エネルギー	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.9mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
平均の栄養量	534kcal	21.4g	15.9g	216mg	2.1mg	189μg	0.36mg	0.38mg	24mg	5.1g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 🌞 3月きゅうしょくだよ！ 🍡 🍡

日ごとに暖かくなり、春の陽気が感じられるようになりました。一年が経つのはあっという間ですね。みんな一斉に初めましてからスタートして、たくさんの思い出ができました。卒

## ひな祭りとはひなあられ

3月3日はひな祭りです。ひな祭りには、ひな人形を飾ったり、ちらし寿司や菱餅、ひなあられを食べたりします。さて、今回はひなあられについてご紹介したいと思います。ひなあられは一般的に「桃色、緑色、黄色、白」の4つの色が使われています。これは、桃色が春、緑色が夏、黄色が秋、白が冬を表しています。春夏秋冬、四季のエネルギーを取り込んで、一年の健康と幸せを願うという意味合いがあるそうです。3月3日のひなまつりメニュー、お楽しみに！



## 菜の花を食べて春を感じよう！

菜の花は春に出回る食材の一つです。ビタミン類や食物繊維が多いので、風邪予防や便秘予防に効果があります。しかし、子どもたちは苦味に苦戦しそうです。マヨネーズで和えたり、お肉と一緒に炒めたりすると食べやすくなります。黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春の味」として味わってみてはいかがでしょうか。



## 3月のメニュー紹介

### ・3日（火）ひな祭りメニュー

ひな祭り寿司や菜の花を使った可愛いお吸い物、おやつには緑・白・桃色のひな祭り蒸しパンを作ります♪

### ・12日（木）誕生会メニュー

3月の誕生会メニューはコロツケです！誕生日ケーキは、イチゴを使ったケーキにする予定です🍓お楽しみに！

### ・19日（木）絵本メニュー

お別れ会に合わせて「おべんとうバス」ランチを作ります♪

おべんとうバス



## 食べ物クイズ

イチゴのつぶつぶは何でしょうか？

- ① 種
- ② 茎
- ③ 果実



答え ③ 果実

イチゴのつぶつぶは種ではなく、その一つひとつが果実です。種はつぶつぶの中に入っています。