



日曜	献立名			材 料 名					
	主 食	牛乳 スプーン	お か ず	おもに体の組織をつくる		おもに体の調子を整える		おもにエネルギーになる	
				魚・肉・卵・豆・豆製品	牛乳・小魚・海藻	緑黄色野菜	その他の野菜・果物・きのこ	穀類・いも類・砂糖	油脂
3月	ばらずし		たいのサクサクあげ すましじる やさいのおひたし ひなあられ	あぶらあげ たまご たい とうふ	牛にゆう	にんじん こまつな ねぎ	ごぼう ほししいたけ えだまめ キャベツ たまねぎ えのきたけ	米 さとう こむぎこ かたくりこ	あぶら ごま
4火	麦ごはん		ぶりのてりやき とうふのみそじる じゃがコーンのあえもの デコボン	ぶり ハム とうふ みそ	牛にゆう わかめ	ブロッコリー ねぎ にんじん	とうもろこし たまねぎ しめじ デコボン	米 麦 さとう じゃがいも	あぶら
5水	こめこパン		じゃがいものミートソースやき げんきサラダ ABCスープ	牛にく ぶたにく ハム ベーコン かつおぶし	牛にゆう チーズ こんぶ	にんじん パセリ	たまねぎ キャベツ とうもろこし きゅうり エリンギ	パン じゃがいも さとう マカロニ	あぶら
6木	麦ごはん		しゅうまい マーボーどうふ きりぼしだいこんのちゅうかサラダ	とりにく ぶたにく とうふ だいず みそ	牛にゆう	にんじん ねぎ	きりぼしだいこん きゅうり たけのこ とうもろこし にんにく しょうが 白ねぎ	米 麦 はるさめ さとう かたくりこ こむぎこ	ごまあぶら ごま あぶら
7金	コッペパン		さけのカレームニエル せとのチャウダー アスパラガスのサラダ すだちゼリー	さけ ベーコン	牛にゆう なまクリーム	アスパラガス にんじん	キャベツ とうもろこし たまねぎ はくさい しめじ エリンギ すだち	パン こむぎこ さとう ふしめん じゃがいも コーンスターチ	あぶら ごま オリーブあぶら
10月	手づくりカツカレー		(手づくりカツ) だいこんサラダ いちご	ぶたにく	牛にゆう	にんじん	にんにく たまねぎ エリンギ いちご だいこん きゅうり とうもろこし	米 麦 じゃがいも こむぎこ パンこ	あぶら ごま
11火	こうやどうふの そぼろごはん		さばのしおやき ふしめんじる やさいのポンずあえ	とりにく こうやどうふ あぶらあげ だいず さば かつおぶし	牛にゆう	にんじん ねぎ こまつな	ほししいたけ しょうが キャベツ もやし たまねぎ	米 さとう ふしめん	あぶら
12水	コッペパン		さわらのガーリックやき 春やさいシチュー かいそうサラダ おいおいデザート	さわら ツナ とりにく とうにゆう	牛にゆう わかめ くきわかめ なまクリーム	にんじん アスパラガス	にんにく キャベツ きゅうり セロリ いちご とうもろこし たまねぎ しめじ レタス	パン さとう じゃがいも こめこ こむぎこ コーンスターチ	ごまあぶら ごま あぶら
13木	牛たまどん		ちくわのいそべあげ ネーブル はなやさいのおかかあえ	牛にく たまご ちくわ かつおぶし	牛にゆう あおのり	にんじん ねぎ ブロッコリー	たまねぎ しいたけ カリフラワー ネーブル	米 麦 さとう かたくりこ こめこ こむぎこ	あぶら
14金	麦ごはん あじつけのり		とうふのちぎりあげ はくさいのごまず にくじゃが	とうふ ぶたにく	牛にゆう のり ひじき ちりめん	こまつな にんじん さやいんげん	たまねぎ とうもろこし えだまめ しょうが はくさい	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも こんにゃく	あぶら ごま
17月	わかめごはん		とりにくのからあげ じゃがいものみそじる アスパラガスのごまあえ いちご	とりにく あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	アスパラガス にんじん ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ いちご	米 麦 かたくりこ こめこ じゃがいも	あぶら ごま
18火	牛ごぼうごはん		さけのレモンじょうゆ しこくゼリー いそかあえ かきたまじる	牛にく だいず さけ とうふ たまご	牛にゆう こんぶ	にんじん ねぎ こまつな	ごぼう ほししいたけ しょうが えのきたけ すだち レモン キャベツ もやし たまねぎ ポンカン ゆず	米 さとう かたくりこ	あぶら ごま
19水	セルフチキンなんばんサンド (コッペパン)		(チキンなんばん ゆでやさい) (タルタルソース) ポトフ きよみオレンジ	とりにく ウィンナー	牛にゆう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ セロリ はくさい きよみオレンジ	パン かたくりこ さとう じゃがいも マカロニ	あぶら タルタルソース
21金	こがたコッペパン		ミートスパゲティ とうふハンバーグ フレンチサラダ	牛にく ぶたにく だいず とりにく とうふ	牛にゆう	にんじん ピーマン	たまねぎ エリンギ にんにく キャベツ きゅうり	パン スパゲティ さとう	あぶら

※ 献立・材料は、都合により変更することがあります。 ※ はしは、毎日持ってきましょう。★の日は、スプーンがつきます。※ 幼稚園では、安全面を重視し「節分の豆」「ミニトマト」「ブドウ」の提供を中止いたします。

## 新年度に向けて準備をしよう

3月になると、少しずつ日差しもあたたかくなってきます。さて、3月は学年のまとめ、そして新しい学年、新しい学校への旅立ちの準備の月です。4月に向けて、新しい1年をスタートできるよう、しっかり食べて、健康な体を保ちましょう。

## 一年の給食をふり返ってみよう!

### 給食準備について

- ・手は石けんを使って、ていねいに洗えましたか。
- ・エプロンやぼうし、マスクをつけて、給食当番ができましたか。
- ・給食の配膳は、協力して上手にできましたか。

### 給食時間について

- ・「いただきます」、「ごちそうさま」のあいさつができましたか。
- ・よくかんで食べることができましたか。
- ・にがてな食べ物を、少しでも食べることができましたか。
- ・食事のマナーを守って食べることができましたか。