



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
1 火	麦ごはん		さばのこうみやき だいずのみそしる アスパラガスのサラダ	さば だいず あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ アスパラガス	しょうが にんにく キャベツ とうもろこし たまねぎ	米 麦 さとう じゃがいも	ごまあぶら あぶら ごま
2 水	手づくりカツサンド (コッペパン)		(手づくりカツ・ゆでやさい・マイティソース) ポテトスープ ネーブル	ぶたにく たまご ベーコン	牛にゆう	にんじん パセリ	キャベツ きゅうり たまねぎ とうもろこし ネーブル	パン こむぎこ パンこ じゃがいも	あぶら オリーブあぶら
3 木	せきはん		ぶりのてりやき たべてなのごまあえ すましじる ひなまつりゼリー	あずき ぶり とうふ	牛にゆう ちりめん	たべてな にんじん ねぎ	キャベツ たまねぎ だいこん えのきたけ	米 もち米 さとう	ごま
4 金	ハヤシライス		さつまいもチップス ひじきのサラダ	牛にく	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな	にんにく しょうが たまねぎ エリンギ キャベツ とうもろこし	米 麦 さつまいも さとう	あぶら ごまあぶら
7 月	肉もつそ		いかのさらさあげ なのはなあえ ふしめんじる すだちゼリー	牛にく とうふ いか あぶらあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ ほししいたけ えだまめ なばな しょうが キャベツ たまねぎ ごぼう すだち	米 こんにやく さとう かたくりこ ふしめん	あぶら ごま	
8 火	麦ごはん		さばのみそに ひじきとあつあげのもの あおなのナムル きよみオレンジ	さば みそ 牛にく あつあげ	牛にゆう ひじき	にんじん こまつな ねぎ	しょうが ごぼう たまねぎ えだまめ もやし きよみオレンジ	米 麦 さとう	あぶら ごま ごまあぶら
9 水	コッペパン だいずチョコクリーム		こざかなアーモンド ポトフ ブロッコリーのサラダ	ウインナー ツナ だいず	牛にゆう かえり	にんじん パセリ ブロッコリー	にんにく たまねぎ はくさい キャベツ	パン さとう じゃがいも マカロニ	アーモンド ごまあぶら オリーブあぶら ごま
10 木	わかめごはん		とりにくのからあげ さんしょくあえ さつまいものみそしる	とりにく あぶらあげ みそ	牛にゆう わかめ ちりめん	にんじん こまつな ねぎ	しょうが にんにく キャベツ たまねぎ しめじ	米 麦 かたくりこ 米こ さつまいも	あぶら ごま
11 金	レーズンパン		ブロッコリーやき だいこんサラダ ABCスープ りんご	ぶたにく なつとう ツナ ベーコン	牛にゆう チーズ あおのり	にんじん パセリ ブロッコリー	レーズン 白ねぎ だいこん きゅうり とうもろこし たまねぎ エリンギ りんご	パン おこのみやきこ ながいも マカロニ	あぶら ごま
14 月	なめし		さけのしおやき ちくぜんに キャベツのちりめんあえ はるみ	さけ とりにく	牛にゆう ちりめん	にんじん こまつな さやいんげん あおな	ごぼう れんこん キャベツ はるみ	米 麦 こんにやく さとう	あぶら
15 火	麦ごはん		さかなのなんばんづけ レタスのごまあえ じゃがいものうまに	メルルーサ あつあげ	牛にゆう	にんじん ねぎ さやいんげん	たまねぎ ほししいたけ しょうが レタス キャベツ	米 麦 かたくりこ こむぎこ さとう じゃがいも	あぶら ごま
16 水	米こパン		ガーリックチキン ひじきのマリネ せとのチャウダー いちご	とりにく ハム ベーコン	牛にゆう ひじき なまクリーム	にんじん アスパラガス	きゅうり とうもろこし たまねぎ セロリー エリンギ しいたけ いちご	パン さとう じゃがいも ふしめん コーンスターチ	オリーブあぶら あぶら
17 木	わかめうどん		いわしのカレーあげ れんこんのサラダ りんごのタルト	ぶたにく あぶらあげ いわし ツナ とうにゆう	牛にゆう わかめ	にんじん ねぎ	しいたけ れんこん キャベツ とうもろこし りんご	うどん さとう かたくりこ 米こ	あぶら ごま
18 金	麦ごはん あじつけのり		つくねやき ちぐさあえ だんごじる	とりにく たまご みそ だいず あぶらあげ	牛にゆう のり ちりめん	ねぎ にんじん ほうれんそう	たまねぎ しょうが キャベツ だいこん えのきたけ	米 麦 パンこ さとう 米こ	ごまあぶら ごま
22 火	ちゅうかおこわ		あげしゅうまい ひゃっかのあえもの わかめスープ ヨーグルト	ハム とりにく ぶたにく ヨーグルト	牛にゆう わかめ	にんじん ひゃっか	ほししいたけ たけのこ えだまめ もやし とうもろこし たまねぎ	米 もち米 さとう パンこ こむぎこ	ごまあぶら あぶら ごま
23 水	コッペパン ブルーベリージャム		手づくりヘルシーハンバーグ ファイバーサラダ コーンたまごスープ	ぶたにく とうふ たまご ツナ	牛にゆう ひじき	にんじん パセリ	ブルーベリー たまねぎ ごぼう れんこん キャベツ とうもろこし	パン パンこ さとう	あぶら ごま

※ 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。

1年間の振り返りをしよう！



3月は1年間のまとめの月です。  
自分の食生活や、給食を通して学んだこと  
を振り返り、新しい学年で挑戦してみたいこと  
を考えてみましょう！

「食」という字は、「人を良くする」と書きます。

健康な身体は、毎日の食事からつくられます。私たちの体は血や筋肉、髪の毛一本にいたるまで、食べ物によってつくられています。食べものは、ひとつだけですべての栄養がとれるものではありません。そのため、多くの食品から栄養をとることが必要です。成長期の今は、「野菜を食べなくても平気」、「牛乳を飲まなくても大丈夫」と考えているかもしれませんが、それは大きな間違いです。“今”は大丈夫でも“将来”はどうでしょうか？自分の10年後や20年後を見通し、「食べたもので体がつくられる」ことを意識して、より良い食生活を送ってほしいと思います。

