

							1(土)
午前（未満児）		★3月の平均栄養量★ 3歳未満児 3歳以上児 カロリー 472kcal 554kcal たんぱく質 19.9g 23.0g 脂質 18.6g 20.0g 塩分 1.9g 2.3g					牛乳、ビスケット
主食							ごはん
屋食	副食						豆腐みそ汁 （えのき・人参） 鶏ささみのカレー焼き キャベツみそ煮
							せんべい トマト 牛乳
午後							
3(月)		4(火)	5(水)	6(木)	7(金)	8(土)	
午前（未満児）		牛乳、せんべい	牛乳、チーズ	牛乳、クッキー	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい
主食		カレーライス	かきたまうどん	ごはん	角食	ごはん	ごはん
屋食	副食	大豆入りオムレツ 小松菜ソテー お茶	ホッケみそ焼き ひじき煮つけ	油揚げみそ汁 （大根・人参） しらす入り卵焼き 豚肉とほうれん草の チャプチェ ヨーグルト	五目スープ BBQチキン キャベツと ベーコンの Pasta	豆腐みそ汁 （人参・ねぎ） フィッシュボール 白菜磯あえ トマト	小松菜みそ汁 （しめじ・人参） 和風ハンバーグ 大根ツナ煮
		午後	ひなあられ いちご カルピス	フライドポテト トマト 牛乳	せんべい 焼きうどん（未満児） いよかん 牛乳	ショートブレッド りんご 牛乳	ラスク 清見オレンジ 牛乳
10(月)		11(火)	12(水)	13(木)	14(金)	15(土)	
午前（未満児）		ヨーグルト	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー
主食		ごはん	ごはん	あんかけうどん	のりごはん	角食	ごはん
屋食	副食	芋みそ汁 （油揚げ・キャベツ） 鮭生姜焼き 炒め納豆 スティックキュウリ トマト	厚揚げみそ汁 （ほうれん草・玉ねぎ） ぎょうざ 芋ツナ煮 ヨーグルト	ホッケ照り焼き 大根マーボー	チキンスープ レバーゴマソースあえ お浸し	クリームシチュー チーズエッグ ゴマドレッシングあえ	わかめみそ汁 （大根・人参） マーボー豆腐 人参とツナのサラダ
		午後	ほうれん草ケーキ 清見オレンジ 牛乳	バタークッキー トマト 牛乳	ココアゼリー クラッカー 牛乳	バター醤油ポテト バナナ 牛乳	フライド人参 いよかん 牛乳
17(月)		18(火)	19(水)	20(木)	21(金)	22(土)	
午前（未満児）		牛乳、せんべい	牛乳、クッキー	牛乳、チーズ		ヨーグルト	牛乳、ビスケット
主食		ごはん	ごはん	誕生会		角食	ごはん
屋食	副食	高野豆腐みそ汁 （キャベツ・人参） たらものムニエル 大豆と根菜のこってり煮	芋みそ汁 （玉ねぎ・人参） ポークピカタ ほうれん草あえ	ツナと昆布のごはん ホッケすまし汁 鮭フライ キャベツとわかめのナムル風 いちご ヨーグルト	春分の日	白菜スープ カレーチーズ ハンバーグ 小松菜ベーコンサラダ	厚揚げみそ汁 （小松菜・人参） 松風焼き キャベツソテー
		午後	チーズボール りんご 牛乳	ゴマと黒糖のスコーン 清見オレンジ 牛乳		カステラ トマト りんごジュース （以上児） お茶（未満児）	バームクーヘン りんご 牛乳
24(月)		25(火)	26(水)	27(木)	28(金)	29(土)	
午前（未満児）		牛乳、クッキー	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー
主食		ごはん	お別れ会		角食	ごはん	ごはん
屋食	副食	わかめみそ汁 （玉ねぎ・人参） ぎせい豆腐 じゃこ和え ヨーグルト	赤飯 豆腐すまし汁 鶏のから揚げ 春雨のあえ物 トマト カルピスゼリー	干草焼き ほうれん草ソテー	チンゲン菜スープ 大豆ミートソース煮 ごぼうサラダ	大根みそ汁 （厚揚げ・人参） だし巻き卵 おかからの炒り煮	油揚げみそ汁 （白菜・しめじ） 豆腐カレーミート ソース煮 大根きんぴら
		午後	スイートポテト トマト 牛乳	ロールケーキ いちご 牛乳	こなごおにぎり バナナ 牛乳	りんごマフィン 清見オレンジ 牛乳	チーズクッキー りんご 牛乳

牛乳、ビスケット

3月3日はひなまつりです

五節句のうち「上巳(じょうし)」と呼ばれる3月3日は、桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも呼ばれています。古代中国で行われていた厄災を払う行事が日本に伝わり、平安時代の貴族の子女の遊びであったひな遊びや、江戸時代の庶民の人形遊びが上巳の節句と結びついて行事となったものです。

「和食」の良さを伝えましょう

ごはんにみそ汁、そして季節のおかず。旬の野菜や魚、自然の恵みがたっぷりつまった和食は栄養バランスの良さだけでなく、心と身体の健康を育む食事です。日本伝統の和食を子どもたちにも伝えていけたら良いですね。

和食は「主食」に「主菜」と「副菜」、みそ汁やスープなどの「汁」を組み合わせた「一汁二菜」が基本です。ただ忙しい時は副菜まで作るのは大変ですね。そんな時は汁物に野菜をたくさん入れて具たくさん汁物にするのがおすすめです！



一汁 みそ汁、すまし汁、豚汁

二菜 主菜：肉、魚、卵、大豆製品などをメインに使った料理
副菜：野菜、きのこ、海藻などを中心とした料理

四季がある日本はその気候をいかして収穫される野菜などの農作物が多彩で、海からの恵みである魚の種類も豊富です。季節とともに移り変わる「食材」に注目して、会話をしたり、実際に食べたりすることは子どもの食への関心を高めます。