

日付	献立名	材料名			おやつ 午前 午後 補食	栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			乳児	幼児	
1 (火)	むぎいごはん さかなのしおやき たまごやき かぼちゃのあまに ぶろっこりーのおかかあえ みにとまと ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖・調合油	鮭・卵・牛乳・ かつお節・ヨー グルト	かぼちゃ・ブ ロッコリー・ミ ニトマト・みか ん缶・パイン 缶・バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ ふる一つよーくと おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	411 20.3 10.6 1	491 25.7 13.5 1	kcal g g g
2・16 (水)	むぎいごはん すましじる(はくさい・あぶらあげ) さかなのみとまよやき じゃがいもどぼろに	ウエハース・精 白米・押麦・マ ヨドレ・じゃが 芋・上白糖・調 合油・薄力粉	かじき・牛乳・ 油揚げ・味噌・ 豚肉・バター	白菜・ねぎ・玉 ねぎ・人参・グ リンピース・レ モン汁	おちゃ まんなんうえふあー ぎゅうにゅう れもんくつきー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	476 19.1 18.9 0.9	593 27.2 24 1.1	kcal g g g
3 (木)	 ひなまつり献立 ちらしずし すましじる(ほうれんそう・にんじん・とうふ) とりにくのていやき ぼなな	ビスケット・精 白米・上白糖・ 調合油・食パ ン・ひなあられ	牛乳・油揚げ・ 鰹だし・豆腐・ 生クリーム	人参・蓮根・干 しいたけ・コ ーン・絹さ や・のり・ほう れん草・バナ ナ・いちご	おちゃ たべっこどうぶつ ぎゅうにゅう いちごのふる一つさんとひなあられ おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	539 22.4 17.2 1.7	653 29.8 19.8 1.9	kcal g g g
4・18 (金)	むぎいごはん ちゅうかすーぶ(だいこん・わかめ・ねぎ) あつあげすぶた ほうれんそうのなむる	せんべい・精白 米・押麦・調合 油・上白糖・片 栗粉・ごま油・ ホットケーキ ミックス	牛乳・厚揚げ・ 豚肉・チーズ	大根・ねぎ・わ かめ・玉ねぎ・ 人参・ピーマ ン・干しいた け・ほうれん 草・もやし	おちゃ ばいんこ ぎゅうにゅう ちーずむしぼん おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	501 17.7 18.1 1.7	584 22 20.6 2.1	kcal g g g
5・19 (土)	むぎいごはん みどしる(たまねぎ・わかめ) さかなのかれーおにえる じゃーまんぼてと ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・薄 力粉・調合油・ じゃが芋・ビス ケット	かじき・牛乳・ 煮干したし・味 噌・ベーコン・ チーズ	玉ねぎ・わか め・パセリ	おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・まーいー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	448 20.2 17.2 1.5	523 27.6 19.7 1.7	kcal g g g
7 (月)	むぎいごはん みどしる(ふ・きゃべつ) とうふはんぼーぐ にんじんとこーんのさらだ	リッツ・精白 米・押麦・片栗 粉・調合油・上 白糖・ごま油・ ホットケーキ ミックス	牛乳・煮干した し・味噌・麩・ 豆腐・鶏肉・ツ ナ	キャベツ・玉ね ぎ・人参・コー ン・パセリ	ぎゅうにゅう いっつ ぎゅうにゅう みどむしぼん おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	531 19.1 17 1.7	569 20.8 15.9 1.8	kcal g g g
8・22 (火)	むぎいごはん ちきんかれー ほうれんそうのさらだ おれんじ	ビスコ・精白 米・押麦・じゃ が芋・調合油・ 上白糖	牛乳・鶏肉・ス キムミルク・ 麩・バター	玉ねぎ・人参・ にんにく・ほう れん草・キャベ ツ・コーン・オ レンジ	ぎゅうにゅう ひすこ ぎゅうにゅう ふらすく おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	514 16.6 19.6 0.9	548 18 19.3 1.1	kcal g g g
9・23 (水)	まーほーどうぶどん すましじる(もやし・わかめ・ふ) ぼなな ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖・片栗粉・調 合油・ごま油・ ビスケット	牛乳・豆腐・豚 肉・味噌・鰹だ し・麩・チーズ	人参・にら・ね ぎ・しょうが・ にんにく・もや し・わかめ・バ ナナ	ぎゅうにゅう ばいんこ おちゃ ちーず・まーいー おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	454 16.9 16.9 1.6	527 21.7 18.2 2.1	kcal g g g
10 (木)	かぼちゃほうとうふううどん あつあげのあまからやき おれんじ	リッツ・うどん ・片栗粉・調合 油・上白糖・ 精白米	牛乳・豚肉・ツ ナ・鰹だし・厚 揚げ・味噌	かぼちゃ・ごほ う・しめじ・ね ぎ・オレンジ・ 青のり	ぎゅうにゅう いっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) わふうつなおにぎり おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	453 17.8 13.2 1.7	557 23.2 15.8 2.3	kcal g g g
11 (金)	むぎいごはん きのこのすーぶ(しめじ・えのき・わかめ) ねばちきかつ(みにとまととえ) ぶろっこりーとつなのさらだ	せんべい・精白 米・押麦・ごま 油・薄力粉・パ ン粉・調合油・ 上白糖	牛乳・豚レ バー・鶏肉・ツ ナ・ヨーグルト	しめじ・えの き・わかめ・パ セリ・ミニトマ ト・ブロッコ リー・りんご・ レモン汁	おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう りんごのこんぼーとひすけっと おちゃ ひすけっと	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	460 22.4 13 1.5	527 27.3 16.6 1.6	kcal g g g
12・26 (土)	むぎいごはん みどしる(じゃがいも・わかめ) さかなのあかやき ほうれんそうとにんじんのなむる ぎゅうにゅう	ウエハース・精 白米・押麦・ じゃが芋・調合 油・ごま油・ピ スケット	かじき・牛乳・ 煮干したし・味 噌・チーズ	わかめ・ほうれ ん草・人参	おちゃ まんなんうえふあー おちゃ ちーず・まーいー おちゃ せんべい	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	409 19.7 14 1.6	483 27.2 16.1 1.9	kcal g g g
14・28 (月)	しょくぼん みるくすーぶ ちーずはんぼーぐ きゃべつのこーるすーさらだ	せんべい・食パ ン・片栗粉・調 合油・上白糖・ マヨドレ・精白 米・ごま	牛乳・ベーコ ン・豚肉・チー ズ・味噌	玉ねぎ・コー ン・パセリ・ キャベツ・人 参・きゅうり	おちゃ ほしたべよ ぎゅうにゅう ごへいもち おちゃ うえはーす	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	440 17.8 19.5 2	610 25.2 25.4 2.6	kcal g g g

# 2022年 3月分 とこちゃん 給食予定献立表

日付	献立名	材料名			おやつ	午前 午後 補食		栄養価			
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		乳児	幼児	kcal	たんぱく質	脂質	食塩相当量
15 (火)	むぎいごはん みぞしる(なめこ・とうふ・にんじん) さかなのしおやき(ぶろっこいーとえ) かぼちゃのあまに ぎゅうにゅう(幼児のみ)	せんべい・精白 米・押麦・上白 糖	鮭・牛乳・煮干 しだし・味噌・ 豆腐・ヨーグル ト	なめこ・人参・ ブロッコリー・ かぼちゃ・みか ん缶・パイン 缶・バナナ	ぎゅうにゅう あんぱんまんせんべい おちゃ ぶる一つよーくと おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	411 20.3 10.6 1	491 25.7 13.5 1	kcal g g g
17・31 (木)	むぎいごはん すましじる(ほうれんそう・ふ) さかなのみぞに はるさめいため	ビスコ・精白 米・押麦・上白 糖・春雨・ごま 油・食パン・ ホットケーキ ミックス	さば・牛乳・鯉 だし・麩・味 噌・バター	ほうれん草・ しょうが・人 参・ピーマン・ レモン汁	おちゃ びすこ ぎゅうにゅう めろんぱんふうとーすと おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	526 19.7 19.9 1.7	665 29 26.8 2.2	kcal g g g
24 (木)	かぼちゃほうとうふううどん あつあげのあまからやき おれんじ	リッツ・うどん ・片栗粉・調 合油・上白糖・ 精白米	牛乳・豚肉・ツ ナ・鯉だし・厚 揚げ・味噌	かぼちゃ・ごぼ う・しめじ・ね ぎ・オレンジ・ 青のり	ぎゅうにゅう りっつ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) ～どつえんおめでどうおやつ～ おちゃ うえはーす	おたのしみ♪		エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	569 19.6 20.4 1.9	633 24 22 2.3	kcal g g g
25 (金)	そつえん おめでどう! ～おめでどうべんどう～	3がつは、おもいでいっぱいほいくえんで たべるさいごのきゅうしよくですね。 げんきいっぱい! たべるちからもいっぱい! とこちゃんみんな! これからもたくさんたべて おおきくなってね!			おちゃ あんぱんまんせんべい ぎゅうにゅう りんご・びすこ おちゃ びすけっと			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	498 18.7 13.7 0.9	578 23.5 17.2 0.9	kcal g g g
29 (火)	みーとぞーすすばげってい さつまいもさらだ おれんじ ぎゅうにゅう	ウエハース・ス パゲッティ・さ つま芋・マヨド レシ・精白米・ご ま油	牛乳・豚肉・ チーズ・ヨーグ ルト・しらす・ かつお節	玉ねぎ・人参・ パセリ・きゆう り・オレンジ・ 小松菜	ぎゅうにゅう まんなんうえふ おちゃ・ぎゅうにゅう(幼児のみ) しらすのまぜごはん おちゃ せんべい			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	503 18.3 15.6 1.5	615 23.1 18.6 1.7	kcal g g g
30 (水)	さかなのかぼやきどん すましじる(しいたけ・はくさい) りんご	ビスケット・精 白米・押麦・片 栗粉・調合油・ 上白糖・ごま・ ホットケーキ ミックス	さわら・牛乳・ 鯉だし・バター	しょうが・きゆ うり・のり・し いたけ・白菜・ りんご・人参	ぎゅうにゅう まんなんびすけっと ぎゅうにゅう にんじんのほっとけーき おちゃ うえはーす			エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	533 20.1 15.1 1.2	561 22.8 15.6 1.4	kcal g g g

※3～5歳は午後おやつのみ提供です ※献立は予告なく変更する場合があります

## \* 3月平均栄養価

	エネルギー	たんぱく質	脂質	食物繊維	カルシウム	鉄分	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
1～2歳児	486kcal	19.2g	16.5g	3.4g	231mg	2.4mg	383μg	0.31mg	0.44mg	26mg	1.5g
3～5歳児	572kcal	24.6g	19.1g	4.5g	232mg	2.6mg	463μg	0.33mg	0.46mg	32mg	1.7g



## 3月3日 ひなまつり



ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う行事。  
「ひな節句」「桃の節句」とも呼ばれます。ひな人形を飾り、ひしもち・あられ・白酒等を供える風習があります。

### ～お楽しみメニュー～

#### 【ひなまつり献立】

給食では3日にちらし寿司の提供を予定しています。  
午後おやつにはいちごごみかんのフルーツサンド&ひなあられ♪

#### 【おめでどう弁当&おやつ】

24・25日は卒園おめでどうのお弁当とおやつを提供します。  
メニューはお楽しみに😊

## ? できるようになったかな?



朝ごはんを食べる!

ご飯の前に手を洗う!

良い姿勢でご飯を食べる!

いただきます・ごちそうさまが言える!

よく噛んで食べる!

食事のマナーも色々なことが出来るようになりましたね!  
おうちでも振り返ってみましょう♪

