

日付	献立名	材料名	おやつ	
			午前	午後
1土	マーボー豆腐 キョーサ	豚ミンチ 人参 ニラ にんにく 玉ネギ 赤み	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
3月	ハヤシ汁 中で卵 ^{ツナと} ^{キャベツの} ^{サラダ}	ツナ 牛肉 人参 キャベツ 胡瓜 ビスコン 玉ネ	牛乳 果物	牛乳 ^{手作り} 餅もち
4火	五目煮豆 豆腐のみ ^{和風} ^汁 ^卵	しらあかし 卵 人参 クリーム 葱 味噌 あげ	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
5水	魚のフライ ^{さの} ^{清汁} ^{マカロニ} ^{サラダ}	ハム 卵 えのき 胡瓜 コーン ねぎ ^{わかめ} ^{マカロニ}	牛乳 パン	牛乳 せんべい
6木	とろろ甘煮 ^{和風} ^{スープ} ^{わかめ} ^{サラダ}	ちくわ ^{ベーコン} ^{レバー} 人参 えのき 玉ネギ 胡瓜 柿	牛乳 せんべい	牛乳 ^{手作り} ぱん
7金	ひいきの ^{一口} ^{あげ} ^{カレー} ^{スープ} ^{お餅}	ウインナー ^{たまご} ^{とろ} ^{ミンチ} 人参 玉ネギ ^{キャベツ} ^{味噌}	牛乳 ビスケット	牛乳 おかき
8土	生活発表会	パンとジュース	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
10月	揚げ卵 ^{春雨} ^{スープ} ^{ごま} ^{サラダ} ^{ちくわ} ^{あげ}	ちくわ えのき ^{ハム} ^{豚肉} ^卵 人参 ^{キャベツ} ^{白菜}	牛乳 果物	牛乳 クッキー
11火	すき焼き ^{和風} ^煮 ^{わかめ} ^汁 ^{大根} ^{サラダ}	ハム 牛肉 人参 ねぎ 玉ネギ 中ねぎ 大根 ^{わかめ}	牛乳 ヨーグルト	牛乳 ^{手作り} マフィン
12水	すり身の ^{落とし} ^{あげ} ^も ^{ビス} ^{野菜} ^{サラダ}	すり身 ^{コン} ^{ビス} ^{にん} ^く ^{さく} ^{ねぎ} ^{ハム} ^{胡瓜}	牛乳 パン	牛乳 せんべい
13木	スパゲティ ^{トマト} ^{ソース} ^{マヨネーズ}	ウインナー ^{ベーコン} ^{ピマン} 玉ネギ 人参 ^{ニンジン}	牛乳 せんべい	牛乳 ^{手作り} チーズケーキ
14金	お誕生会	バイキング (唐あげ、サンドイッチ、おにぎり、お餅)	牛乳 ビスケット	牛乳 ケーキ
15土	和風 ^{ちくわ} ^煮 ^{味噌} ^汁 ^唐 ^{あげ}	カマボコ 豚肉 人参 ^{もやし} ^{キャベツ} ^{味噌} ^{ねぎ}	牛乳 クッキー	牛乳 おかき
17月	とろろ ^汁 ^{ちくわ} ^{まい} ^{切干} ^{大根} ^煮	とろろ ^卵 人参 ^{ほう} ^{かん} ^草 ^{もやし} ^{いた} ^す ^{白菜}	牛乳 果物	牛乳 せんべい
18火	南蛮 ^の ^{揚げ} ^煮 ^か ^か ^マ ^ス ^春 ^風 ^サ ^ラ ^ダ	かにか ^と ^ろ ^ろ ^卵 人参 ^南 ^蛮 ^の ^{ほう} ^{かん} ^草 ^{白菜}	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
19水	愛情弁当の日	合ひ ^ま ^ウ ^イ ^ン ^{ナー} ^お ^に ^ぎ ^り ^し ^ゃ ^か ^い ^等 ^胡 ^瓜	牛乳 パン	牛乳 ^{手作り} チョコムス
21金	変わり大学芋 ^オ ^ム ^ス ^フ ^煮 ^味 ^和 ^え	ソーセージ ^{たま} ^ご 玉ネギ ^も ^{やし} ^{ねぎ} 人参	牛乳 せんべい	牛乳 クラッカー
22土	八宝菜 春巻	カマボコ 豚肉 卵 人参 玉ネギ 白菜 椎茸	牛乳 クラッカー	牛乳 せんべい
24月	カレー汁 中で卵 ^コ ^ー ^ル ^ス ^ロ	牛肉 人参 ^{キャ} ^ベ ^ツ ^コ ^ー ^ン ^玉 ^ネ ^ギ ^ビ ^ス ^じ ^ゃ ^か ^等	牛乳 果物	牛乳 ^{手作り} シリアル
25火	筑前煮 ^{きの} ^こ ^汁 ^厚 ^き ^卵	ねし ^わ ^卵 人参 ^生 ^い ^た ^げ ^ち ^く ^わ ^根 ^え ^ち	牛乳 ヨーグルト	牛乳 クッキー
26水	鯖 ^の ^煮 ^と ^ろ ^ろ ^ス ^フ ^ポ ^テ ^サ ^ラ ^ダ	ハム 卵 ^ニ ^ら ^ネ ^ギ ^じ ^ゃ ^か ^等 ^と ^ろ ^ろ ^ニ ^ら ^レ ^ン	牛乳 パン	牛乳 おかき
27木	炒め ^ビ ^フ ^ん ^{わか} ^め ^ス ^フ ^煮 ^豆	豚肉 人参 ^{ほう} ^{かん} ^草 ^ピ ^マ ^ン ^も ^{やし} ^ご ^ま ^玉 ^ネ ^ギ	牛乳 せんべい	牛乳 ^{手作り} 大ポーロ
28金	み ^か ^ン ^キ ^野 ^菜 ^ス ^フ ^春 ^雨 ^サ ^ラ ^ダ	ハム ^ベ ^ー ^コ ^ン 人参 胡瓜 ^ゴ ^ま ^玉 ^ネ ^ギ ^{キャ} ^ベ ^ツ	牛乳 ビスケット	牛乳 せんべい
29土	焼 ^き ^う ^ど ^か ^ぎ ^卵 ^汁	カマボコ 豚肉 卵 人参 ^ネ ^ギ ^も ^{やし} ^玉 ^ネ ^ギ ^{キャ} ^ベ ^ツ	牛乳 クッキー	牛乳 クラッカー
31月	ミルク ^{入り} ^お ^ん ^芋 ^天 ^甘 ^酢 ^和 ^え	ハム ^か ^し ^わ ^ス ^キ ^ミ ^ル ^ク ^卵 人参 ^{ほう} ^{かん} ^草 ^れ	牛乳 果物	牛乳 おかき

食育目標

季節の変わり目なので
手洗い、うがいをして
体調管理に
気を付けましょう。

～食育だより～

春やさいを食べましょう。春キャベツ、アスパラガス、さやえんどう、新玉ネギ、など軽くて中びるだけで何もつけなくても、甘くておいしい春やさい。旬の味が美味しくなるだけでなく、大切な栄養素もたっぷり含まれています。食卓の彩りに取り入れて、春を味わって頂きたいと思っております。

