

日 曜	昼 食	お や つ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
1 ・ 28 木	麦ごはん がんとどきの中華風うま煮 鶏肉とココロ野菜の清汁	牛乳(未満児) みかん缶(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー せんべい	牛乳・がんとどき・鶏 肉・脱脂粉乳・粉寒天	精白米・押麦・植物油・ ごま油・三温糖・片栗 粉・缶詰シロップ・せん べい	みかん缶・にんじん・ゆで たけのこ・セロリ・さやいん げん・乾しいたけ・こまつ な・だいこん・白桃缶	中華スープの素・食塩・濃 口しょうゆ・清酒・しい たけだし・かつお昆布だ し
2 ・ 30 土	シーフードスパゲティ 固形ヨーグルト	牛乳(未満児) バナナ(未満児) 牛乳 丸ボーロ	牛乳・ベーコン・まぐろ油 漬缶・あさり水煮缶・粉 チーズ・加糖ヨーグルト	スパゲティ・植物油・丸ボ ーロ	バナナ・たまねぎ・にんじ ん・ピーマン	食塩・コンソメ・ガーリックパウ ダー
4 ・ 18 月	麦ごはん ミートローフ にんじんの甘煮 小松菜と豆腐の清汁	牛乳(未満児) パインアップル缶(未満児) スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・脱脂粉乳・木 綿豆腐・豆乳	精白米・押麦・植物油・ パン粉・三温糖・片栗 粉・三温糖・米粉・黒砂 糖	パインアップル缶・たまねぎ・ にんじん・さやいんげん・ こまつな・えのきたけ	清酒・食塩・ウスターソース・ト マトケチャップ・かつお昆布だ し・濃口しょうゆ・みり ん・ペーキングパウダー
5 ・ 19 火	麦ごはん 南蛮漬け トマト 中華風コーンスープ	牛乳(未満児) りんご(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・白身魚・鶏肉・脱 脂粉乳・きな粉	精白米・押麦・片栗粉・ 揚げ油・三温糖・植物 油・ごま油・マカヒ・黒砂 糖	りんご・青ねぎ・トマト・に んじん・たまねぎ・ほうれ んそう・グリーンコーン缶・ホ ールコーン缶・ゆでたけのこ・乾 しいたけ	清酒・かつおだし・食 酢・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩
6 ・ 29 水	麦ごはん 鳴門煮 シャッキリみそ汁	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク バナナ ビスケット	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・厚揚げ・野菜昆布・ 脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・三温糖・ビ スケット	こんにゃく・にんじん・さ やいんげん・しょうが・も やし・だいこん・青ねぎ・ バナナ	みりん・濃口しょうゆ・ 煮干しだし・米みそ・麦 みそ
7 ・ 21 木	ロールパン タンドリーチキン キャベツのソテー キャロットスープ	牛乳(未満児) バナナ(未満児) スキムミルク わかめごはん	牛乳・鶏肉・豆乳・ベー コン・脱脂粉乳・しらす干 し・塩わかめ	ロールパン・植物油・バター・ 小麦粉・精白米・押麦	バナナ・しょうが・にんに く・レモン果汁・キャベツ・ホ ールコーン缶・にんじん・たま ねぎ・パセリ	カレー粉・食塩・トマトケ チャップ・鳥がらだし・清酒・ みりん・濃口しょうゆ
8 ・ 22 金	8日)おにぎり 魚のごまみそ焼き/ゆでブロッコリー マカロニサラダ/いちご 22日)麦ごはん 魚のごまみそ焼き/ゆでブロッコリー チキンスープ	牛乳(未満児) せんべい(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・白身魚・調整豆 乳・脱脂粉乳・鶏肉	せんべい・精白米・すり ごま・植物油・マカヒ・マ カヒ・さつまいも・三温 糖・マーガリン・押麦	ブロッコリー・きゅうり・にん じん・いちご・キャベツ・た まねぎ・パセリ	しそふりかけ・みりん・ 濃口しょうゆ・米みそ・ 食塩(塩もみ用)・パ ンフレッシング・鳥がらだし・食 塩
9 ・ 23 土	親子うどん りんご	牛乳(未満児) もも缶(未満児) 牛乳 パイ	牛乳・鶏肉・鶏卵	干しうどん・植物油・バ イ菓子	もも缶・たまねぎ・にんじ ん・青ねぎ・りんご	煮干し昆布だし・食塩・ みりん・濃口しょうゆ
11 ・ 25 月	麦ごはん 煮魚 のっぺい汁	牛乳(未満児) バナナ(未満児) ラッシー りんご クッキー	牛乳・魚・鶏肉・脱脂粉 乳・ドリンクヨーグルト	精白米・押麦・三温糖・ さといも・片栗粉・クキ ー	バナナ・しょうが・かぼ ちゃ・だいこん・にんじ ん・ごぼう・生しいたけ・ 青ねぎ・りんご	みりん・濃口しょうゆ・ 清酒・煮干しだし・食塩
12 ・ 26 火	麦ごはん ひじき団子のスープ きんぴら	牛乳(未満児) ウエハース(未満児) スキムミルク にんじんカップケーキ	牛乳・豚ひき肉・ひじ き・油揚げ・脱脂粉乳・ 鶏卵	ウエハース・精白米・押麦・ 片栗粉・じゃがいも・植 物油・三温糖・すりご ま・小麦粉・バター	青ねぎ・しょうが・にんじ ん・ブロッコリー・ごぼう・ピ ーマン	食塩・煮干しだし・濃口 しょうゆ・みりん・かつ おだし・ペーキングパウダー
13 ・ 27 水	麦ごはん 玉ねぎのみそ汁(未満児) やまいもと牛肉の炒め煮 菜の花和え	牛乳(未満児) いちご(未満児) 豆乳 お好み焼き	牛乳・塩わかめ・牛肉・ 調整豆乳・鶏卵・ロースハ ム・脱脂粉乳・あおのり	精白米・押麦・やまい も・植物油・三温糖・ご ま油・すりごま・小麦粉	いちご・たまねぎ・スパ ゲティ・えんどう・ホールコー ン缶・ほう れんそう・キャベツ	煮干しだし・米みそ・麦 みそ・食塩・清酒・濃口 しょうゆ・かつおだし・ ウスターソース・トマトケ チャップ
14 木	カレーライス スパゲッティサラダ いちご牛乳寒天	牛乳(未満児) チーズ(未満児) スキムミルク スイートコーンのパンケーキ	牛乳・プロセスチーズ・牛 肉・脱脂粉乳・まぐろ油 漬缶・粉寒天・鶏卵	精白米・押麦・じゃがい も・植物油・カレー粉・ス パゲティ・マカヒ・三温糖・ ホットケーキミックス	たまねぎ・にんじん・ホ ールコーン缶・さやいんげん・ きゅうり・いちご	食塩・カレー粉・トマトケ チャップ・濃口しょうゆ・鳥が らだし・食塩(塩もみ 用)
15 金	中華ごはん 魚のトマトソース焼き チキンスープ ヤクルト	牛乳(未満児) せんべい(未満児) スキムミルク きな粉パン	牛乳・豚肉・魚・鶏肉・ 脱脂粉乳・きな粉	せんべい・精白米・植物 油・三温糖・食パン・バ ター	にんじん・ゆでたけのこ・ 根深ねぎ・乾しいたけ・ しょうが・たまねぎ・ト マト缶・キャベツ・パセリ	食塩・清酒・濃口しょう ゆ・中華スープの素・ガ ーリックパウダー・鳥がらだ し

ワクワク  
給食

おたんじょうび  
きゅうしょく

こんげつ(桃)のきゅうしょく

★日々の給食で食育を！ 今月のメニュー紹介 「白桃ゼリー」 (1日・28日)



女の子の節供として知られる「ひな祭り」が、3月3日の「上巳(じょうし)の節供」です。もともとは川で身を清め、不浄を洗い流す習慣が「流し雛(びな)」 「ひいな遊び」などと合わさって、現代の形になったといわれています。ひな祭りが「桃の節供」ともいわれるのは、上巳の節句の季節に桃の花が咲いていたことや、古代中国では邪気払いとして桃の花を清酒に浸した「桃花酒(とうかしゅ)」が飲まれていたためとされています。今回は、桃の節供にちなんで「白桃ゼリー」をおやつに取り入れています。

