

日付	献立名				使用食品			ご家庭で補いたい食品
	行事	主食	主菜・副菜・汁ものなど	おやつ	からだを作る食べ物	体の調子を整える食べ物	1杯になる食べ物	
					太字・アンダーラインは、今月使われる地元食材です【予定】			
1 木			チキンカレー 大豆の五目煮 マカロニサラダ	ココアホットケーキ	鶏肉 ハム 水煮大豆	玉ねぎ 人参 ピーマン きゅうり ｺｰﾝ ｺﾎﾞｳ	お米 ジャが芋	魚や 種実類 
2 金	節分会		手巻き寿司 具たくさん味噌汁 魚のかば焼き	カリカリ大豆 ごまいりこ	卵 ツナ 油揚げ 魚 豆腐	きゅうり 人参 ｺﾎﾞｳ 玉ねぎ かぼちゃ ねぎ	お米	肉や 芋類 
3 土	お楽しみ会							
4 日								
5 月			肉じゃが ちよっとかき揚げ ほうれん草のごま和え	コーントースト	牛肉 ちくわ	玉ねぎ 人参 ほうれん草 白菜 いんげん	お米 ジャが芋 糸こんにゃく	豆類や 緑黄色野菜 
6 火			和風スパゲティ ポテトスープ キャベツの酢の物	ごはん焼き	ツナ ベーコン	玉ねぎ 人参 小松菜 ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり しめじ	スパゲティ ジャが芋	魚や 緑黄色野菜 
7 水	修了記念写真撮影 (ろけっと)		魚の梅焼き 厚揚げとひじきの炒め煮 かきたま汁	ごまポッキー	魚 厚揚げ 卵	人参 ｺｰﾝ 玉ねぎ ほうれん草 えのき	お米	肉や いも類 
8 木			ツナ入り卵焼き フレンチサラダ 鶏レバーケチャップ煮	おからドーナツ	卵 ツナ 鶏レバー	玉ねぎ 人参 きゅうり ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ	お米 ジャが芋 こんにゃく	豆類や 緑黄色野菜 
9 金			ポークビーンズ スクランブルエッグ ブロッコリーツナ和え	豆乳フレンチ トースト	豚肉 水煮大豆 ツナ 卵	玉ねぎ 人参 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ ｺｰﾝ	お米 ジャが芋	海藻類や 乳製品 
10 土			中華丼 春雨のスープ	チーズ蒸しパン	豚肉 豆腐 鶏肉	玉ねぎ 人参 しいたけ ﾁﾝｾﾞﾝ菜 白菜	お米 春雨	卵や 緑黄色野菜 
11 日								
12 月								
13 火	口座振替日		高野豆腐の卵とじ 大根のそぼろ煮 小松菜のごま和え	卵とさけのお寿司	鶏肉 高野豆腐 えび 鶏肉	玉ねぎ 人参 小松菜 もやし 大根 ｸﾞﾘｰﾝﾚｰｽ	お米 ジャが芋	魚や 緑黄色野菜 
14 水	なかよし茶会		魚の生姜煮 じゃが芋の味噌汁 きんぴらごぼう	ジャムサンド	魚 油揚げ	ごぼう 人参 ピーマン ねぎ	お米 ジャが芋	肉や 豆類 
15 木			おでん ほうれん草の磯和え	お好み焼き	鶏肉 ちくわ 厚揚げ 卵	大根 人参 ほうれん草 もやし	お米 ジャが芋 こんにゃく	豆類や 乳製品 
16 金	雪遊び(ろけっと) お弁当の日		鶏のつくね煮 海藻サラダ チーズポテト	野菜かりんとう	鶏肉 ツナ	玉ねぎ れんこん ｷｬﾍﾞﾂ きゅうり	お米 ジャが芋	卵や 緑黄色野菜 
17 土	お楽しみ会予備日		イタリアンスパゲティ 具たくさんスープ	南瓜蒸しパン	豚肉 鶏肉	玉ねぎ 人参 ピーマン しめじ ｺｰﾝ ｷｬﾍﾞﾂ	スパゲティ ジャが芋	魚や 緑黄色野菜 
18 日								
19 月			マーボー豆腐 中華炒め 中華サラダ	チェルシートースト	豚ミンチ 豚肉	玉ねぎ 人参 にら 切干大根 きゅうり	お米	豆類や いも類 
20 火			カレーうどん 焼き豆腐の煮物 キャベツのツナ和え	梅チャーハン	鶏肉 ツナ 豆腐	玉ねぎ 人参 ｷｬﾍﾞﾂ 小松菜 いんげん	うどん ジャが芋 こんにゃく	きのこや 卵 
21 水			お魚団子甘酢あん けんちん汁 ほうれん草きのこ和え	ボンデケージョ	魚すり身 卵 鶏肉 豆腐	玉ねぎ 人参 ｷﾞｰﾏﾝ ほうれん草 ｷｬﾍﾞﾂ	お米 里芋	海藻類や 緑黄色野菜 
22 木			チーズオムレツ コーンクリームスープ ごぼうサラダ	ココア スティックパン	ﾊﾞｰｺﾝ 卵 鶏肉	玉ねぎ 人参 ｺﾎﾞｳ きゅうり ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	お米 ジャが芋	魚や 豆類 
23 金								
24 土			すき焼き丼 キャベツの味噌汁	抹茶豆乳 蒸しパン	牛肉 豆腐 油揚げ	玉ねぎ ｷﾝｾﾞﾝ菜 ｷｬﾍﾞﾂ 人参	お米	魚や 乳製品 
25 日								
26 月			豆腐ステーキ肉みそかけ こんにゃくの土佐煮 菜種和え	鶏そぼろおにぎり	豆腐 豚ミンチ 卵	玉ねぎ 人参 ｷﾞｰﾏﾝ 小松菜 白菜	お米 こんにゃく	魚や 淡色野菜 
27 火	誕生会		ゆかり菜ご飯 ブロッコリーサラダ 鶏肉のごま味噌焼き	ピザトースト	鶏肉 豚ミンチ 鶏ささみ	小松菜 ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ 人参 ｷﾞｰﾏﾝ	お米 ジャが芋	卵や 海藻類 
28 水			魚の香味焼き 白菜の味噌汁 金時豆煮	揚げいももち	魚 金時豆 油揚げ	玉ねぎ 人参 ねぎ 春菊 白菜	お米	緑黄色野菜や 肉類 
29 木			チンジャオロース ふわふわスープ バンサンスー	ツナチャーハン	牛肉 卵 ハム	ｷﾞｰﾏﾝ 人参 玉ねぎ きゅうり ｷﾝｾﾞﾝ菜	お米 ジャが芋 春雨	魚や 乳製品 



3月の予定

- 1日(金) 新入園児説明会
園児健康診断
- 4日(月) ひなまつり会
お弁当ごっこ
- 8日(火) なかよし遠足
(お弁当の日)
- 14日(金) お弁当ごっこ
- 21日(木) 書類・作品
園庭用靴持ち帰り
- 22日(金) 布団・着替え
持ち帰り
- 23日(土) 卒園式
- 29日(金) 新年度ノート
持ち帰り



4月の予定

- 6日(土) 入園・進級式
保護者会総会

献立表の は
『絵本に出てくるメニュー』です

今月の絵本は…

13日: 「どすこいすしずもう」
卵とさけのお寿司

28日: 「ひこざさんと
まほうのじゃが芋」
揚げいももち

食事のことで気になることや
レシピが知りたいなどが
ありましたらいつでも気軽に
栄養士または、調理員に
お声掛けください。



給食室より

☆給食室おススメレシピ☆

『カリカリ大豆ごまいりこ』

材料

- 食べるいりこ・・・20g
- 水煮大豆・・・40g
- いりごま・・・適量
- 片栗粉・・・適量
- 揚げ油・・・適量
- みりん・・・小さじ1
- 砂糖・・・小さじ1
- しょうゆ・・・小さじ1

子ども達のおやつや
大豆の代わりに砕いたナッツ
を入れて大人のおつまみにも
なりますよ☆

～作り方～

- ①水気を切った大豆に片栗粉をまぶして熱した揚げ油に入れて揚げる。
- ②フライパンにいりこを入れて乾煎りする。
- ③いりこの色がほんのりきつね色に変われば、揚げた大豆・ごま・調味料を加えて弱火で炒めながらよく混ぜ合わせる。

