



3月1日(土)

こぼとフェスティバル

3月3日(月)※ひなまつり		3月4日(火)		3月5日(水)		3月6日(木)		3月7日(金)		3月8日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) ビスケット		午前(未満児) ゼリー	
ちらし寿司 さわらの照り焼き 菜の花のマヨネーズ和え すまし汁 フルーツ		ごはん 豚肉の焼肉風炒め ほうれんそうの卵和え みそ汁 フルーツ		ごはん チキントマト煮 にんじんの和風サラダ 野菜スープ フルーツ		ごはん やさしい入りたまご焼き かぼちゃのそぼろあんかけ みそ汁 フルーツ		ごはん ハンバーグ 白菜のサラダ みそ汁 フルーツ		炊きこみごはん きつねうどん もやしのナムル フルーツ	
午後 ひなまつりケーキ・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 あんどうナッツ・牛乳		午後 さつまいも蒸しパン・牛乳		午後 おかし・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 9.5 しし群 3 にんじん 12 しいたけ 2 ちりめんじゃこ、さとう 4 しょうゆ 0.6 たまご 1 サラダ油 5 いんげん 1	めし 9.5 みりん、酒 1 かたくり粉 2 いりごま 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 10 にんじん 15 ちくわ 25 コーン 5 たまご 3 しょうゆ 5 マヨネーズ 3 しょうゆ 18	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	
3月10日(月)		3月11日(火)		3月12日(水)		3月13日(木)		3月14日(金)		3月15日(土)	
午前(未満児) ゼリー		午前(未満児) せんべい		午前(未満児) 元気ヨーグルト		午前(未満児) ポーロ		午前(未満児) ウエハース		午前(未満児) せんべい	
ごはん 揚げ鶏のバーベキューソース キャベツとコーンのサラダ みそ汁 フルーツ		さげごはん マーボーラーメン 鶏ささみの中華和え フルーツ		ごはん 赤魚の煮付け 厚揚げの卵とじ煮 みそ汁 お楽しみゼリー		親子丼 ひじきのごまサラダ にゅめん フルーツ		カレーライス ブロッコリーのサラダ コンソメスープ フルーツ		ごはん 焼きそば 白菜のじゃこサラダ みそ汁 フルーツ	
午後 おかし・牛乳		午後 ハッシュドポテト・牛乳		午後 おかし・ジョア		午後 あんぱつサンド・牛乳		午後 お好み焼き・牛乳		午後 おかし・牛乳	
めし 9.5 鶏肉 4.5 かたくり粉 5 サラダ油 4 りんご 5 たまねぎ 0.4 にんにく 0.4 しょうが 0.8 ケチャップ 1.2 しょうゆ 0.8 酢 1.2 さとう 0.3	めし 9.5 さげフレーク 10 中華めん 5 とうふ 4 みりん 45 豚ひき肉 20 たまねぎ 2 しいたけ 2 もやし、しいたけ 2 青ねぎ 5 ごま油 10 さとう 0.7 みそ、しょうゆ 2 中華だし 10 かたくり粉 40 コーン 20 にんじん 12 キャベツ 10 ごまドレッシング 4	めし 9.5 赤魚 60 さとう、しょうゆ 2 みりん 2 酒 1 しょうゆ 3 厚揚げ 30 たまねぎ 4 にんじん 10 いんげん 4 たまご 4 にんじん 20 ひじき 4 きゅうり 0.3 コーン 2 ちくわ、ごまドレッシング 1 ごま 1 そうめん 8 にんじん、はくさい 10 とうふ 10 わかめ 10 しいたけ 2 かまぼこ 5 青ねぎ 3 フルーツ 1 お好み焼き粉 2 たまご 2 豚ひき肉 10 キャベツ 10 マヨネーズ、ソース 1 青のり、かつお節 0.6	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	めし 9.5 鶏肉 35 たまねぎ 15 パプリカ 8 もやし 15 キャベツ 15 しょうが 0.2 しょうゆ 1 いんげん 1 さとう 2 みりん 0.5 にんにく 0.3 かたくり粉 0.4 二ま油 0.5 ほうれんそう 15 キャベツ 25 にんじん 15 ちくわ 3 たまご 10 しょうゆ 2.5 和風だし 0.5 さとう 0.3 サラダ油 1.8	

3月17日(月)	3月18日(火)	3月19日(水)	3月20日(木)	3月21日(金)	3月22日(土)	
午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) せんべい	午前(未満児) ポーロ	春分の日	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) ゼリー	
ごはん 鮭のタルタルのせ やさいの白あえ みそ汁 フルーツ	ロールパン ミートスパゲティ ツナサラダ コンソメスープ フルーツ	ごはん チンジャオロース 切干大根のナムル かきたま汁 フルーツ		ごはん 鶏肉のしょうが焼き ひじきとコーンの煮物 みそ汁 フルーツ	鶏肉のしょうが焼き ひじきとコーンの煮物 みそ汁 フルーツ	鶏肉のしょうが焼き ひじきとコーンの煮物 みそ汁 フルーツ
午後 ババロア・牛乳	午後 そぼろおにぎり・お茶	午後 大きいも・牛乳		午後 おかし・牛乳	午後 おかし・牛乳	
めし 95 さけ 60 きゅうり 5 たまねぎ 6 コンソメ 0.5 パセリ 0.2 マヨネーズ 6 ほうれんそう 8 きゅうり、にんじん 10 とうふ 30 ちくわ 2 いりごま 0.1 和風だし 0.8 さとう、めんつゆ 2 えのきたけ 10 だいこん 10 ごまつな 5 か 1 油あげ 5 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.4 フルーツ 30 ババロアの素 8 牛乳 25	めし 30 黒糖パン 20 スパゲティ 40 豚ひき肉 20 たまねぎ 15 にんじん 10 パプリカ 2 コンソメ 2 ツナ缶 8 コンソメ、サラダ油 0.5 トマト缶 24 ツナ缶 8 キャベツ 25 きゅうり 10 にんじん 20 さとう 2 和風だし 0.2 しょうゆ 0.4 キャベツ 10 にんじん 10 チンゲンサイ 6 コーン 4 とうふ 13 コンソメ 1 しょうゆ 0.3 フルーツ 30 めし 40 鶏ひき肉 2 さとう、しょうゆ、みりん 2 麦茶 90	めし 95 豚肉 40 たまねぎ 30 ピーマン 10 パプリカ 15 にんじん 10 しょうが 0.3 にんにく 0.3 中華だし 0.5 しょうゆ 2 さとう、酒、サラダ油 1 切り干しだいこん 8 にんじん 5 えだまめ 10 コーン 10 ちくわ 3 中華だし 0.3 しょうゆ、ごま油 0.4 えのきたけ 10 大根 10 わかめ 3 とうふ 13 和風だし 0.3 めんつゆ 1 たまご 6 フルーツ 30 さつまいも 60 サラダ油、さとう 5 しょうゆ 0.5 黒ゴマ 0.5	めし 95 鶏肉 40 キャベツ 20 にんじん 15 しょうゆ 4 サラダ油 1 しょうが 0.2 みりん 2 ひじき 2 コーン 10 キャベツ 15 にんじん 15 さとう 1 しょうゆ 1 ごま油 0.2 和風だし 0.3 えのきたけ 10 たまねぎ 10 大根 10 わかめ 0.5 みそ 6 和風だし 0.3 フルーツ 30	めし 95 鶏肉 25 キャベツ 20 にんじん 15 しょうゆ 2 さとう 2 みりん 1 キャベツ 8 にんじん 12 コーン 12 いりごま 0.2 ごまドレッシング 6 にんじん 10 ごまつな 10 か 10 だいこん 10 かつわかめ 0.3 和風だし 6 フルーツ 30		



3月24日(月)	3月25日(火)	3月26日(水)	3月27日(木)	3月28日(金)	3月29日(土)
午前(未満児) ゼリー	午前(未満児) ウエハース	午前(未満児) 元気ヨーグルト	午前(未満児) ビスケット	午前(未満児) ポーロ	新年準備の日
ごはん たらのごまみそ焼き 厚揚げとキャベツの炒め物 豚汁 フルーツ	ごはん けんちん揚げ もやしときゅうりの酢の物 みそ汁 フルーツ	ごはん 八宝菜 だいこんのそぼろ煮 中華スープ フルーツ	ごはん スパニッシュオムレツ 白菜のおかか和え ポトフ フルーツ	ごはん 鶏肉とキャベツの甘辛炒め 春雨のマヨサラダ みそ汁 フルーツ	
午後 フルーツゼリー・牛乳	午後 きなこスコーン・牛乳	午後 おかし・ジョア	午後 マーラーカオ・牛乳	午後 バナナカステラ・牛乳	
めし 95 たら 60 みそ 2 いりごま 2 厚揚げ 40 キャベツ 30 にんじん 10 にんにく 0.2 さとう 0.8 しょうゆ 2 ごま油 0.3 豚肉 10 だいこん 10 わかめ 1 酢 10 ごぼう 5 はくさい 5 えのきたけ 5 とうふ 13 和風だし 0.4 みそ 4 フルーツ 30 ゼリーの素 7	めし 95 とうふ 40 鶏ひき肉 15 にんじん 5 かたくり粉 10 さとう 1.5 しいたけ 2.5 チンゲンサイ 7 たけのこ 30 しょうが 15 中華だし 10 しょうゆ 10 かたくり粉 20 にんじん 7 ちりめんじゃこ 1 わかめ 1.5 だいこん 0.2 鶏ひき肉 15 ごまつな 12 にんじん 20 和風だし 0.4 しょうゆ 1 みりん 1 かたくり粉 1 ごまつな 10 えのきたけ 18 コーン 13 とうふ 13 わかめ 0.5 中華だし 0.8 フルーツ 35 きな粉 6 小麦粉 12 さとう 1 マーガリン 4 たまご 4 ヨーグルト 4 牛乳 4	めし 95 豚肉 25 さび 30 はくさい 25 たまねぎ、にんじん 10 ピーマン 10 酒 10 さとう 2 みりん 10 しょうゆ、サラダ油 5 ケチャップ 1 はくさい 1 にんじん 1 ごまつな 1 きゅうり 1 コーン 30 しょうゆ 15 さとう 12 和風だし 20 いりごま 0.4 かつお節 1 ウイナー 10 じゃがいも、にんじん 10 たまねぎ、ごまつな 10 コンソメ 1 フルーツ 30 小麦粉 12 ベーキングパウダー 0.3 さとう 4 たまご 4 しょうゆ 0.4 豆乳 11	めし 95 たまご 25 豚ひき肉、じゃがいも 30 たまねぎ、にんじん 10 ピーマン 6 酒 1 さとう 1 みりん 1 しょうゆ、サラダ油 2 ケチャップ 2 はるさめ 8 にんじん 12 きゅうり 12 コーン 8 パプリカ 2 コンソメ 4 コーン 4 コンソメ 0.3 マヨネーズ 5 えのきたけ 10 じゃがいも 10 ほうれんそう 10 か 1 わかめ 0.5 みそ 5 和風だし 0.4 フルーツ 35 バナナ 10 たまご 25 サラダ油 4 小麦粉、豆乳 10 さとう 10		



3月31日(月)
午前(未満児) ゼリー
ごはん 焼きうどん コーンスロー みそ汁 フルーツ
午後 みかん牛乳寒天・牛乳
めし 95 うどん 60 キャベツ 20 ピーマン 20 豚肉、たまねぎ 15 にんじん 15 和風だし 10 しょうゆ 5 かつお節 0.3 0.2 キャベツ 25 にんじん 15 きゅうり 15 コーン 16 ベーコン 4 いりごま 4 コンソメ 0.2 マヨネーズ 4 えのきたけ 10 だいこん、もやし 10 とうふ 13 わかめ、和風だし 0.4 みそ 6 フルーツ 35 みかん缶 10 牛乳 20 かんてん 0.2 さとう 3

**鉄分を積極的にとろう！**

血液をつくる鉄分は特に成長期には大切な栄養素です。鉄分が不足すると疲れやすくなったり息切れするなどの症状があらわれます。鉄分は2種類に分けられます。

**ヘム鉄：動物性食品由来**  
非ヘム鉄：植物性食品や卵や豆・貝類

非ヘム鉄は体内で吸収されにくいですがビタミンCと一緒に摂取すると吸収率がアップします。サラダにレモンをかけたり豆のスープにトマトやピーマンをそえるなどし、鉄分をバランスよく摂取しましょう。

●ヘム鉄  
(肉、魚、レバーなど)

●非ヘム鉄  
(ホウレンソウ、小松菜、納豆など)

**菜の花で春を感じよう**

菜の花は2～3月に出来る食材のひとつです。菜の花はビタミン類や食物繊維が豊富で風邪や便秘の予防に効果があります。少し苦みがあるため、マヨネーズで和えたり肉と一緒に炒めると子どもでも食べやすくなります。黄色い花がかわいい菜の花の見た目を楽しみながら春の訪れを感じましょう。

※献立は都合により変更する場合がございます。  
※フルーツはもも缶、パイナップル、みかん缶から予定しています。  
※3時のおやつのお菓子は、ラムネ、せんべい、クッキー等から年齢に応じて用意しています。  
また、おかしと表記以外の午後のおやつはすべて手作りで。  
※お夜食はパン(スティックパン)を用意していますが、都合により変更になる場合がございます。  
※牛乳は、朝・おやつに分けて提供しています。