

月	火	水	木	金	土
1 牛丼・漬け物・ナムル・バナナ [⑨時]牛乳・せんべい [③時]牛乳・黒糖蒸しパン	2 ミートローフ・ミニトマト・ポテトサラダ・オニオンスープ・ボンカン [⑨時]自家製飲むヨーグルトビスコ [③時]牛乳・鮭トースト	3 けんちん煮・アスパラの中華風和え・味噌汁・イチゴ [⑨時]牛乳・クッキー [③時]ジャージャー麺	4 焼肉風炒め・マカロニサラダ・澄まし汁・バナナ [⑨時]牛乳・あられ [③時]牛乳・お好み焼き	5 ちくわの磯辺揚げ・ポイル野菜・ささみの和え物・もずくスープ・ボンカン [⑨時]牛乳・ポーロ [③時]カルビスゼリー	6 ハヤシライス・福神漬け・海藻サラダ・イチゴ [⑨時]牛乳・あられ [③時]自家製飲むヨーグルトミルクパン
8 豚汁・しらたきのキンピラ・ちくわの和え物・バナナ [⑨時]牛乳・ビスコ [③時]焼きそば	9 鶏肉のガーリック焼き・ひじきの煮物・味噌汁・イチゴ [⑨時]自家製飲むヨーグルトせんべい [③時]牛乳・おからマフィン	10 豚肉とキャベツの中華煮・カニカマの酢の物・豆腐とワカメのスープ・リンゴ [⑨時]牛乳・ポーロ [③時]牛乳・ラスク	11 カレーライス・福神漬け・コールスローサラダ・バナナ [⑨時]牛乳・ウエハース [③時]牛乳・きな粉団子	12 魚のフライ・ミニトマト・アスパラの和え物・澄まし汁・ボンカン [⑨時]牛乳・あられ [③時]トリアフル	13 かしわ汁・切り昆布の煮物・味噌サラダ・イチゴ [⑨時]牛乳・クッキー [③時]自家製飲むヨーグルトシュガーパン
15 親子丼・漬け物・ひじきの酢の物・ボンカン [⑨時]牛乳・せんべい [③時]牛乳・スコーン	16 鮭のチーズ焼き・そぼろ和え・澄まし汁・バナナ [⑨時]自家製飲むヨーグルトビスコ [③時]皿うどん	17 厚揚げと牛肉のおかか煮・マロニーの酢の物・味噌汁・リンゴ [⑨時]牛乳・ビスケット [③時]牛乳・スイートおじゃが	18 豚肉とじゃが芋のカレー炒め・小松菜の磯辺和え・澄まし汁・イチゴ [⑨時]牛乳・あられ [③時]牛乳・手作りパン	19 とり天・ポイル野菜・春キャベツとツナサラダ・味噌汁・ボンカン [⑨時]牛乳・ポーロ [③時]フルーツヨーグルト	20 中華丼・漬け物・いんげんの和え物・バナナ [⑨時]牛乳・クッキー [③時]自家製飲むヨーグルトお米パン
22 カレーライス・福神漬け・ハムサラダ・バナナ [⑨時]牛乳・ぼたぼた焼き [③時]牛乳・三色団子	23 豚肉の生姜焼き・わかめの酢の物・味噌汁・イチゴ [⑨時]自家製飲むヨーグルトあられ [③時]牛乳・アメリカンドッグ	24 なかよし遠足  [⑨時]牛乳・せんべい [③時]じゃが芋のチーズケーキ	25 ホイコーロー・ほうれん草のゴマ和え・かき玉汁・リンゴ [⑨時]牛乳・ビスコ [③時]きつねうどん	26 かき揚げ・ミニトマト・きゅうりの中華風酢の物・澄まし汁・ボンカン [⑨時]牛乳・ポーロ [③時]牛乳・シリアルおこし	27 ポトフ・焼き魚・スパゲティサラダ・イチゴ [⑨時]牛乳・せんべい [③時]自家製飲むヨーグルトチョコパン
29 昭和の日 	30 休日 	お知らせ 今年度から誕生会の代わりに、毎月お楽しみメニューや季節の行事に応じたメニューを取り入れていきます。			

3月誕生会メニュー

- ・グラタン
- ・パン
- ・ブロッコリーのおかか和え
- ・パンプキンスープ
- ・イチゴ



(おやつ)
・マドレーヌ



旬のものを食べよう!!

旬とは、それぞれに一番おいしく、栄養価が高くなる時期のことをいいます。最近ではどんな食材でも一年中食べられるようになりましたが、旬のときに食べるからこそ本来のおいしさが味わえて、四季の違いを楽しめるのです。旬の食材は、季節外れのものと比較して大きさが倍以上あるものもあり、経済的です。



給食担当

後藤幸恵 大川美保
藤原寿美子 佐藤めぐみ
黒木まどか 谷口麻依



朝ごはんを食べよう!

- * 朝食は一日の生活のスタートです。朝起きたときの身体はエネルギー不足で、体温も低い状態です。朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。朝ごはんを食べないとぼーっとしてケガにつながったり、いらいらしたり、元気にあそぶことができません。また、1回の量があまり多く食べられない子どもにとって、朝食は大切な栄養源。お友達とたくさん活動できるように朝ごはんをしっかり食べましょう!