



- ・☆は手作りおやつです
- ・昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・0～2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材料			おやつ 乳児
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ほね 血や肉や骨になるもの	からだちようし とどの 体の調子を整えるもの	
2月	ごはん 白身魚の竜田揚げ 春雨さらだ すまし汁（鶏肉 ねぎ）	ばん／米／片栗粉／さらだ あぶら／春雨／砂糖	めるーさ／つな／鶏肉 もも／よーぐると	きゅうり／人参／ねぎ／みかん 缶／ばいん缶／ばなな	☆ふる一つよーぐると和え ぱん
3火	鮭の混ぜ込みちらし 鶏肉の寄せ焼き 菜の花のごま和え すまし汁（ふ あさつき）	こめ さとう かつくりこ 米／砂糖／片栗粉／ばんこ ／ごま油／白ごま／麩／ じゃがいも／さらだ油	さけ とり にく みそ ぎゆ 鮭／鶏ひき肉／みそ／牛 乳	きゅうり／のり／玉ねぎ／菜の はな 人参 あさつき 花／人参／あさつき	☆いももち 牛乳 桃の節句 ばなな
4水	ごはん 回鍋肉 もやしのみむる みそ汁（玉ねぎ えのき）	しよく こめ 食ぱん／米／さらだ油／砂 糖／片栗粉／ごま油／白ご ま	ぶた にく 豚もも／みそ／つな／牛 乳	きやべつ／びーまん／人参／も やし／きゅうり／玉ねぎ／えの きたけ	かし 菓子 ぎゆうにゆう 牛乳 しよく 食ぱん
5木	ごはん 豆腐と豚肉の旨煮 海藻さらだ みそ汁（大根 あげ）	こめ さとう 米／ごま油／片栗粉／白ご ま／砂糖	ぶた おしとうふ 豚もも／押豆腐／つな／ みそ／油揚げ／牛乳／き な粉	いちご しょうが 人参 ほうさい いちご／生姜／人参／白菜／さ やえんどう／きゅうり／ひじき ／わかめ／大根	☆みるくもち いちご
6金	ごはん ちきんかれー 切干大根の炒め煮	ばん／こめ ぱん／米／さらだ油／砂糖	とり にく 鶏肉もも／牛乳／油揚げ ／よーぐると	たま 人参 かぼちゃ ぐり 玉ねぎ／人参／かぼちゃ／ぐり んぴーす／切干し大根	かし 菓子 よーぐると ぱん
7土	ごはん 豚肉の生姜焼き わかめさらだ みそ汁（もやし きやべつ）	ばん／こめ ぱん／米／さらだ油／ごま あぶら 砂糖 油／砂糖／	ぶた 豚モモ／みそ	しょうが たま 生姜／玉ねぎ／わかめ／もやし ／人参／きやべつ	かし 菓子 ぱん
9月	ごはん 鮭の西京焼き ぶろっこりーとつなの和風さらだ けんちん汁	ばん／こめ さとう しろ ぱん／米／砂糖／白ごま／ さらだ油／里芋／薄力粉／ ばたー	さけ とうふ にく 鮭／みそ／つな／鶏肉も も／豆腐／すきむみるく ／よーぐると／牛乳	ぶろっこりー 人参 ぶろっこりー／きゅうり／人参 ／大根／ごぼう／ねぎ／ばなな	☆ばななけき 牛乳 ぱん
10火	ごはん ぶるこぎ 大根の中華あえ 春雨すーび	こめ さとう 米／砂糖／さらだ油／ごま あぶら ほうさい ぶ 油／春雨／麩／ばたー／ぐ らにゆー糖	ぶた ぎゆうにゆう 豚もも／牛乳／きなこ	いちご 人参 いちご／にんにく／もやし／人 参／びーまん／大根／わかめ／ きやべつ	☆おふのきなこらすく 牛乳 いちご
11水	ごはん どらいかれー ぶろっこりーとこーんのさらだ やくると	ばん／こめ ぱん／米／さらだ油／砂糖	ぶた にく ぎゆうにゆう 豚挽肉／やくると／牛乳	たま 人参 とまと缶／人参／玉ねぎ／にん にく／生姜／ぶろっこりー／ こーん	かし 菓子 ぎゆうにゆう 牛乳 ぱん



- ☆は手作りおやつです
- ・昼食やおやつに麦茶がつけます
- ・都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・0~2才児は「朝のおやつ」がつけます

	献立名	材料			おやつ 乳児
		ねつ ちから 熱や力になるもの	ち にく ぼね 血や肉や骨になるもの	からだちようし ととの 体の調子を整えるもの	
12 木	ごはん 豆腐の和風はんばーぐ 大根のごまさらだ みそ汁(玉ねぎ ちんげん菜)	米/片栗粉/砂糖/サラダ油/白ごま	豆腐/豚挽き肉/みそ/ のむよーぐると	えのきたけ/ひじき/玉ねぎ/ 大根/人参/わかめ/ちんげん菜	かし菓子 のむよーぐると ☆おじや(乳児)
					ばなな
13 金	ごはん 鶏肉の照り焼き れんこんのさらだ みそ汁(豆腐 ねぎ)	ばん/米/さらだ油/えっぐけあ/白ごま/砂糖	とりにく 鶏肉もも/つな/みそ/ 豆腐/牛乳	れんこん/人参/ぶろっこりー/ねぎ	☆五平餅 牛乳
					ばん
14 土	ごはん ぼーくかれー 大根のどれっしんぐ	ばん/米/じゃがいも/さらだ油/砂糖	ぶた 豚もも	たま 玉ねぎ/人参/ぐりんびーす/ 大根/きゅうり	かし菓子
					ばん
16 月	ごはん ちりこんかーん すばげていさらだ すーび(かぶ)	ばん/米/さらだ油/すばげてい/えっぐけあ/薄力粉/ばたー/砂糖	たいたずみず 大豆水煮/豚挽肉/つな と缶/きやべつ/きゅうり/かぶ	たま 玉ねぎ/人参/にんにく/とまと缶/きやべつ/きゅうり/かぶ	☆まーぶるぼうんどけーき 牛乳
					ばん
17 火	ごはん さばの味噌煮 きゅうりと春雨の酢のもの みそ汁(じゃがいも 玉ねぎ)	こめ 米/砂糖/春雨/じゃがいも/食ぱん/ばたー/薄力粉	さば/みそ/牛乳	しょうが 生姜/きゅうり/人参/わかめ/玉ねぎ	☆めろんばんとーすと 牛乳
					ばなな
18 水	べんねみーとそーす ぶろっこりーのごま和え やくると	まかろに/さらだ油/ばたー/薄力粉/砂糖/白ごま	ぶた 豚挽き肉/やくると/牛乳	いちご いちご/玉ねぎ/とまと缶/ぐりんびーす/ぶろっこりー/人参	かし菓子 牛乳
					いちご
19 木	ごはん 鶏肉のから揚げ きやべつのごま和え すまし汁(ふ 大根)	こめ 米/砂糖/片栗粉/さらだ油/白ごま/麩/もち米	とりにく 鶏肉もも/きな粉/牛乳	おれんじ しょうが 人参/生姜/きやべつ/人参/きゅうり/大根	☆はたもち(きなこ) 牛乳
					おれんじ
21 土	ごはん 鶏肉と玉ねぎの炒め おかか和え みそ汁(わかめ ねぎ)	ばん/米/さらだ油/えっぐけあ/砂糖	とりにく 鶏肉もも/糸けつり/みそ	たま 玉ねぎ/大根/人参/きゅうり/わかめ/ねぎ	かし菓子
					ばん
23 月	ごはん かじきのけちやぶ和え ほうれん草の納豆和え みそ汁(ねぎ なめこ)	ばん/米/片栗粉/さらだ油/砂糖/食ぱん	かじき 納豆/糸けつり/みそ/生くりーむ/牛乳	しょうが 生姜/ほうれん草/人参/ねぎ/なめこ	☆いちごくりーむさんど 牛乳
					ばん

お彼岸のおやつ



- ☆は手作りおやつです
- ・昼食やおやつに麦茶がつかます
- ・都合により一部給食が変更になる場合があります
- ・0〜2才児は「朝のおやつ」がつかます

	献立名	材料			おやつ 乳児	午後 午前
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	からだちよしととの体の調子を整えるもの		
24 火	食ばん ちきんまからにくらたん 大根とつなのどれっしんぐ和え すーぶ(きゃべつ 玉ねぎ)	食ばん/まからに/さらだ 油/ばたー/薄力粉/ばん こ/砂糖/米/ごま油	鶏肉もも/牛乳/すきむ みるく/粉ちーず/つな 糸けづり	玉ねぎ/大根/きゅうり/人参 /きゃべつ/小松菜	☆おにぎり(おかか 小松菜)	
25 水	ごはん 鶏肉の甘辛煮 おかか和え みそ汁(えのき ちんげん菜)	食ばん/米/さらだ油/砂 糖/薄力粉	鶏肉もも/糸けづり/み そ/豆乳/牛乳	玉ねぎ/びーまん/もやし/ きゅうり/人参/えのきたけ/ ちんげん菜/かぼちゃ	☆かぼちゃけーき 牛乳	食ばん
26 木	ごはん はんぱーぐ ふれんちさらだ こーんすーぶ	ばん/米/片栗粉/砂糖/ さらだ油/ばたー/薄力粉	豚挽き肉/豆乳/牛乳/ じよあ	玉ねぎ/きゃべつ/きゅうり/ 人参/みかん缶/干しぶどう/ こーん缶	菓子 じよあ	ばん
27 金	ごはん ぼーくかれー きゃべつとばいんのさらだ	米/じゃがいも/さらだ油/ 砂糖	豚もも/牛乳	おれんじ/玉ねぎ/人参/ぐり んびーす/きゃべつ/きゅうり /ばいん缶	菓子 牛乳	おれんじ
28 土	ごはん 豚肉とねぎの炒め煮 きゃべつと人参の和え物 みそ汁(大根 わかめ)	ばん/米/さらだ油/砂糖 /ごま油	豚もも/みそ	玉ねぎ/ねぎ/きゃべつ/人参 /のり/大根/わかめ	菓子	ばん
30 月	ごはん 焼肉 きゃべつと和風さらだ みそ汁(玉ねぎ)	ばん/米/さらだ油/砂糖 /白ごま/麩	豚もも/つな/みそ/牛 乳	しょうが/にんにく/玉ねぎ/びー まん/きゃべつ/きゅうり/入 参	菓子 牛乳	ばん
31 火	ごはん 麻婆豆腐 かぼちゃの含め煮 中華すーぶ	米/さらだ油/ごま油/砂 糖/片栗粉/食ばん/まー がりん	押し豆腐/豚挽き肉/み そ/きな粉/牛乳	人参/びーまん/ねぎ/にんに く/かぼちゃ/わかめ/こーん	☆きなこーすと 牛乳	ばなな
つきへいきん えいようか 月平均栄養価		乳児 えねるぎー 395kcal	たんぱく質 14.9g	脂肪 11.7g	えんぷわんとりよう 塩分相当量 1.2g	
		幼児 えねるぎー 494kcal	たんぱく質 19.1g	脂肪 15.2g	えんぷわんとりよう 塩分相当量 1.3g	

旬の食材

せり 菜の花 あさつき

椎茸 さやえんどう

はっさく 苺 ひじき



今年度も残り1か月となりました

ひかりぐみさんは4月から ☆ 小学生 ☆

3月の給食は 卒園を控えたひかりぐみさんのりくえすためにゆーをたくさん取り入れました(太字)

高見保育園の給食は おいしかったかな? 楽しかったかな?

小学生になっても もりもり食べて元気に過ごしてくださいね

