



目	火	水	木	金	土
1 豚肉と野菜の生焼焼き カボチャサラダ みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 716kcal	2 カレーライス 福神漬 白菜とベーコンのサラダ わかめスープ 熱量 582kcal	3 【ひな祭り誕生会】 花ちらし寿司 鶏の唐揚げ 茶碗蒸し はまぐりの潮汁 熱量 633kcal	4 みそラーメン ブロッコリーと 卵のサラダ 熱量 603kcal	5 鮭の甘塩焼き 春雨の五目煮 せんべい汁 熱量 603kcal	6 照り焼きチキン レタスサラダ みそ汁(キャベツ・えのき) 熱量 239kcal
ササミのくず煮・かぼちゃの甘煮 かぶのみそ汁 カルピス 牛乳 りんごクッキー	じゃがいものそぼろあん 白菜の黒濁し・人参のスープ 牛乳 麦茶 きなこマカロン	ササミのくず煮・野菜のだし煮 すまし汁 野菜ジュース 甘酒 ひなあられ	黒込みうどん・もやしのだし煮 ブロッコリーのだし煮 牛乳 牛乳 メロンパン風トースト	鮭のほくし・人参のだし煮 眞沢山汁 飲むヨーグルト 牛乳 アメリカンドック	むね肉のくず煮・きゅうりのだし煮 もやしのみそ汁 牛乳 ゼリー クラッカー
8 鶏肉のマーメレード焼き 和風サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 492kcal	9 【お別れ会】 ☆ピザ ☆グラタン ☆エビフライ ☆海藻サラダ ☆ミネストローネ ☆プチカップスイーツ ☆ジュース 熱量 714kcal	10 和風チャブチェ 小松菜とツナの和え物 キャベツのごま味噌汁 熱量 465kcal	11 きつねうどん さつま芋のレモン煮 水菜とちくわのごま酢和え 熱量 620kcal	12 カレイのおろし煮 のり風味サラダ けんちん汁 熱量 376kcal	13 シュウマイ スパサラ みそ汁(玉ねぎ・わかめ) 熱量 160kcal
ササミのくず煮 レタスのだし煮・豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳 チーズ蒸しパン	むね肉のくず煮 野菜のだし煮・トマトのスープ 牛乳 フルーツポンチ	むね肉の黒物・キャベツのみそ汁 小松菜とツナの黒物 野菜ジュース カルピス ココアドック	黒込みうどん・さつま芋の甘煮 人参と水菜のだし煮 甘酒 牛乳 ピザトースト	カレイの煮物 きゅうりのだし煮・眞沢山汁 飲むヨーグルト 麦茶 たご焼き	ササミのくず煮・きゅうりのだし煮 玉葱のみそ汁 牛乳 ゼリー せんべい
15 豚肉と野菜の生焼焼き カボチャサラダ みそ汁(かぶ・しめじ) 熱量 608kcal	16 もずく丼 カラフル塩ナムル わかめと豆腐のスープ 熱量 394kcal	17 チキンカツ 小松菜のサラダ トマトと卵のスープ 熱量 551kcal	18 ソース焼きそば 大根サラダ めかぶスープ 熱量 428kcal	19 鮭フライ コールスロー 春野菜のポトフ 熱量 495kcal	<p style="text-align: center;">春分の日</p>
ササミのくず煮・かぼちゃの甘煮 かぶのみそ汁 牛乳 牛乳 オレンジ風味のブラウニー	むね肉のくず煮・もやしのだし煮 豆腐のみそ汁 カルピス フルーツヨーグルト	ササミのくず煮 小松菜のだし煮・トマトのスープ 野菜ジュース 牛乳 ハムサンド	黒込みうどん・大根のやわらか煮 人参と玉葱のだし煮 甘酒 牛乳 オールドファッション	鮭の黒物・キャベツのだし煮 眞沢山汁 飲むヨーグルト りんごジュース 肉まん	
22 鶏肉のマーメレード焼き 和風サラダ みそ汁(なめこ・豆腐) 熱量 436kcal	23 あさりのかき揚げ丼 切干大根のサラダ みそ汁(じゃが芋・油揚げ) 熱量 678kcal	24 和風チャブチェ 小松菜とツナの和え物 キャベツのごま味噌汁 熱量 506kcal	25 カレーうどん シーザーサラダ 熱量 51kcal	26 ホッケの塩焼き 春雨の五目煮 豚汁 熱量 561kcal	
ササミのくず煮 レタスのだし煮・豆腐のみそ汁 牛乳 牛乳 パナナスコーン	むね肉とくず煮・黒物 人参のだし煮・じゃが芋のみそ汁 カルピス 牛乳 今川焼	ササミのくず煮・キャベツのみそ汁 小松菜とツナの黒物 野菜ジュース 牛乳 ワッフル	黒込みうどん・キャベツのだし煮 レタスのだし煮 甘酒 麦茶 おにぎり	ホッケのほくし・人参の甘煮 眞沢山のみそ汁 牛乳 飲むヨーグルト フライドポテト	
29 肉じゃが キャベツとハムのサラダ みそ汁(もやし・ニラ) 熱量 541kcal	30 マーボー丼 春雨の中華和え みそ汁(大根・油揚げ) 熱量 445kcal	31 バラ大根 竹輪ときゅうりのマヨ和え みそ汁(わかめ・長ネギ) 熱量 611kcal	予定献立	☆ 誕生会は3日(水)です。 ☆ お別れ会は9日(火)です。 ☆ 毎週土曜日はおにぎりの日です。	
じゃが芋のそぼろ煮 キャベツのだし煮・もやしのみそ汁 牛乳 牛乳 あんどうナツ	むね肉のくず煮 きゅうりのだし煮・大根のみそ汁 カルピス 牛乳 マーブルパン	大根のそぼろあん きゅうりのだし煮・豆腐のみそ汁 野菜ジュース りんごジュース パウムクーヘン	離乳食献立 午前おやつ(未満児) 午後おやつ(全園児)	☆ 毎日果物がつきます。 ☆ 離乳食は個人の月齢や発達状態 体調に応じて調理しています。	

**卒園 おめでとう**

ひまわり組さんにとって、保育園生活も残り1ヶ月になりました。クッキングやケーキ作りではみなさんの笑顔でたくさんのパワーをもらいました。ありがとうございました。

そして、今月はひまわり組の皆さんがもう一度食べたいリクエストメニューを入れていきます。心をこめて作りたと思います。

3月3日(水) ひな祭

『桃の節句』ともいわれ、女の子が美しく成長し、未永幸せになれるよう祈り願う行事です。ひな人形を飾り、桃の花、ひし餅、ひなあられ、白酒などを供えます。

ひし餅: 花の紅、雪の白、新芽の緑という「春」を表していると言われていました。

ひなあられ: 桃・緑・黄・白の4色でそれぞれ四季を表していると言われていました。

