



3月ごはんだより (1~2歳児・乳アレルギー)

2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
2	月	お誕生日会 ごはん キャベツサラダ ゼリー 	★エビフライとポテト 中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	★たべっこ ベビー	★誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ★ちらし寿司 いんげんのおかか和え 	★肉詰めいなりの煮物 けんちん汁	でんぶ、豆腐、 鶏肉	米	人参、蓮根、筍、椎茸、 きぬさや、いんげん、 大根、葱、玉葱、黄ピーマン	コーン フレーク	ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつまい	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	★たべっこ ベビー	星たべよ
5	木	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え 麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	★ハッピー ターン	ぼたぼた焼
6	金	ごはん 法蓮草のごま和え 豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	アンパンマン せんべい	きなこ餅
9	月	★お別れ会★ ★カレーライス ナポリタン 	★鶏肉の唐揚げ ★法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、法蓮草、 トマト	ハッピー ターン	ぱりんこ
10	火	ごはん ブロッコリーソテー 鯖の味噌煮 すまし汁 (鮭、白菜、大根の葉)	鯖の味噌煮 すまし汁 (鮭、白菜、大根の葉)	鯖、鮭	米	いんげん、ブロッコリー、 コーン、赤ピーマン、 白菜、大根の葉	コーン フレーク	★あげぼん
11	水	ごはん ネバネバサラダ 鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	★星たべよ	★オレンジ ゼリー
12	木	ごはん 煮浸し ★赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	★赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	★ソフト サラダ	★ココア 蒸しケーキ
13	金	豚丼 大根サラダ みそ汁 (鮭、えのき、大根の葉)	みそ汁 (鮭、えのき、大根の葉)	豚肉、鮭、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	ぱりんこ	★星の おやつ
16	月	ごはん トマト煮 ★鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	★鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	鱈	米 じゃが芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トホ、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、アスパラ、玉葱、 キャベツ	ハッピー ターン	五平餅
17	火	ごはん ★春雨サラダ ★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	豚肉、豆腐	米 南瓜、春雨	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	★コーン フレーク	★りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ★ポテトサラダ 煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	アンパンマン せんべい	★鮭の ラスク
19	木	★地産地消メニュー★ ごはん キャベツの塩昆布和え 牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	★たべっこ ベビー	コロコロ 大学芋
23	月	★カレーライス ★キャベツとツナサラダ  パナナ	バナナ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、バナナ	コーン フレーク	満月ボン
24	火	ごはん 切干大根の煮物 アジフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	アジフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鮭、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	★星たべよ	★ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん ★キャベツサラダ ★きつねうどん 肉焼売	★きつねうどん 肉焼売	揚げ、鶏肉	米 うどん	キャベツ、玉葱、葱、 コーン、人参	★たべっこ ベビー	ソフト サラダ
26	木	ごはん さつまいの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ	米 さつまい	もやし、えのき、葱、 人参	ぱりんこ	マカロニ きなこ
27	金	ごはん 白菜のゆかり和え 鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
30	月	ごはん ★法蓮草のお浸し ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、 揚げ、ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
31	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	★ハッピー ターン	★星の おやつ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。





3月ごはんだより (1~2歳児・青魚アレルギー)

2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
2	月	お誕生日会 ごはん キャベツサラダ ゼリー 	★エビフライとポテト 中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	★たべっこ ベビー	★誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ★ちらし寿司 いんげんのおかか和え 	★肉詰めいなりの煮物 けんちん汁	でんぶ、豆腐、 鶏肉	米	人参、蓮根、筍、椎茸、 きぬさや、いんげん、 大根、葱、玉葱、黄ピーマン	コーン フレーク	ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ひじきの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつまい	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	★たべっこ ベビー	星たべよ
5	木	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレ和え 麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー人参、 キャベツ、えのき	★ハッピー ターン	ぼたぼた焼
6	金	ごはん 法蓮草のごま和え 豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉の生姜焼き ★すまし汁 (豆腐、えのき、葱)	豚肉、豆腐	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	アンパンマン せんべい	きなこ餅
9	月	★お別れ会★ ★カレーライス ナポリタン 	★鶏肉の唐揚げ ★法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、法蓮草、 トマト	ハッピー ターン	ぱりんこ
10	火	ごはん ブロッコリーソテー ★鰯の味噌煮 すまし汁 (鮭、白菜、大根の葉)	★鰯の味噌煮 すまし汁 (鮭、白菜、大根の葉)	鰯、鮭	米	いんげん、ブロッコリー、 コーン、赤ピーマン、 白菜、大根の葉	コーン フレーク	★あげぼん
11	水	ごはん ネバネバサラダ 鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	★星たべよ	★オレンジ ゼリー
12	木	ごはん 煮浸し ★赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	★赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	★ソフト サラダ	★ココア 蒸しケーキ
13	金	豚丼 大根サラダ みそ汁 (鮭、えのき、大根の葉)	みそ汁 (鮭、えのき、大根の葉)	豚肉、鮭、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	ぱりんこ	★星の おやつ
16	月	ごはん トマト煮 ★鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	★鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	鱈	米 じゃが芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トマト、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、ズッキーニ、玉葱、 キャベツ	ハッピー ターン	五平餅
17	火	ごはん ★春雨サラダ ★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	★南瓜挽き肉フライ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	豚肉、豆腐	米 南瓜、春雨	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	★コーン フレーク	★りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ★ポテトサラダ 煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	アンパンマン せんべい	★鮭の ラスク
19	木	★地産地消メニュー★ ごはん キャベツの塩昆布和え 牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	★たべっこ ベビー	コロコロ 大学芋
23	月	★カレーライス ★キャベツとツナサラダ  パナナ	パナナ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、バナナ	コーン フレーク	満月ボン
24	火	ごはん 切干大根の煮物 ★白身魚のフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	★白身魚のフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鱈、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	★星たべよ	★ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん ★キャベツサラダ ★きつねうどん 肉焼売	★きつねうどん 肉焼売	揚げ、鶏肉	米 うどん	キャベツ、玉葱、葱、 コーン、人参	★たべっこ ベビー	ソフト サラダ
26	木	ごはん さつまいの煮物 ★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	★ホキのマヨドレ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ	米 さつまい	もやし、えのき、葱、 人参	ぱりんこ	マカロニ きなこ
27	金	ごはん 白菜のゆかり和え 鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
30	月	ごはん ★法蓮草のお浸し ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、 揚げ、ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	アンパンマン せんべい	★ソフト サラダ
31	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め 鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	★ハッピー ターン	★星の おやつ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよ」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。





3月ごはんだより (1~2歳小麦アレルギー)

2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
2	月	お誕生日会 ごはん ★キャベツサラダ ゼリー	★エビマヨ風とポテト ★中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老、卵	米 ジャガ芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	★ハッピー ターン	★誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ★ゆかりごはん ★いんげんのおかか和え	★ささみとじゃが芋の煮物 ★けんちん汁	鶏肉、豆腐	米 ジャガ芋	人参、きめさや、玉葱、 いんげん、大根、葱	コーン フレーク	ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ★ひじきの煮物	★ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつまい	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	たまご ポーロ	★ソフト サラダ
5	木	ごはん ★ブロッコリーのマヨドレサラダ	★麻婆豆腐 ★中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー、人参、 キャベツ、えのき	★ハッピー ターン	★しらす わかめ せんべい
6	金	ごはん ★法蓮草のごま和え	★豚肉の生姜焼き ★かきたま汁	豚肉、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	★小魚 せんべい	きなこ餅
9	月	★お別れ会★ ★カレーライス ★ブロッコリーのケチャップ煮	★鶏肉の唐揚げ ★法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 ジャガ芋	玉葱、人参、法蓮草、 トマト、ブロッコリー	ハッピー ターン	★再ゼリー
10	火	ごはん ★ブロッコリーソテー	★鯖の味噌煮 ★すまし汁 (豆腐、白菜、大根の葉)	鯖、豆腐	米	いんげん、ブロッコリー、 コーン、赤ピーマン、 白菜、大根の葉	コーン フレーク	★あげぼん
11	水	ごはん ★ネバネバサラダ	★鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 ジャガ芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	白い風船	みかん フルーチェ
12	木	ごはん ★煮浸し	★赤魚のマヨドレ焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 ジャガ芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	★ソフト サラダ	★ココア 蒸しケーキ
13	金	★豚丼 ★大根サラダ	★みそ汁 (豆腐、えのき、大根の葉)	豚肉、豆腐、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★星の おやつ
16	月	ごはん トマト煮	鱈の若草焼き ★スープ (キャベツ、大根、人参)	鱈	米 ジャガ芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トマト、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、パプリカ、玉葱、 キャベツ	ハッピー ターン	五平餅
17	火	ごはん ★春雨サラダ	★星のハンバーグ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	鶏肉、豆腐	米 春雨 ジャガ芋	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	たまご ポーロ	★りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ポテトサラダ	★煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	米 ジャガ芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	★しらす わかめ せんべい	★高野豆腐 ラスク
19	木	★地産地消メニュー★ ごはん ★キャベツの和え物	★牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	★白い 風船	★ココロコ 大学芋
23	月	★カレーライス キャベツとツナサラダ	パナナ	鶏肉、ツナ	米 ジャガ芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、パナナ	コーン フレーク	★星の おやつ
24	火	ごはん ★切干大根の煮物	★煮魚 (鰯) みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鰯、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	たまご ポーロ	★ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん ★キャベツサラダ	★そぼろ煮 ★みそ汁 (法蓮草、白菜)	鶏肉	米 南瓜	キャベツ、玉葱、 コーン、人参、白菜	白い風船	ソフト サラダ
26	木	ごはん ★さつまいの煮物	★ホキのチーマヨ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ、チーズ	米 さつまい	もやし、えのき、葱、 人参	★法蓮草 と小松菜 せんべい	★あげぼん
27	金	ごはん ★白菜のゆかり和え	★鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 ジャガ芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	★コーン フレーク	★ハッピー ターン
30	月	ごはん ★法蓮草のお浸し	★ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、揚げ、 ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	★白い 風船	★ソフト サラダ
31	火	ごはん ★ピーマンのじゃこ炒め	★鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈、しらす	米 ジャガ芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	★ハッピー ターン	★星の おやつ

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつがあります。はまぐりは2枚の貝がらがついたり合う様子から、「夫婦ななかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。





3月 ごはんだより (1~2歳バナナアレルギー)

2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ
			あか	きいろ	みどり		
2	月	お誕生日会 ごはん キャベツサラダ ゼリー	エビフライとポテト 中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老、卵	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	たべっこ どうぶつ 誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ちらし寿司 いんげんのおかか和え	ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	てんぷ、卵、 竹輪、あおさ、 豆腐	米	人参、蓮根、筍、椎茸、 きぬさや、いんげん、 大根、葱	コーン フレーク ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (さつまい芋、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつまい芋	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	たまご ポーロ 星たべよ
5	木	ごはん ブロッコリーのゴマドレサラダ	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー人参、 キャベツ、えのき	ちょぼちょぼ クッキー ぼたぼた焼
6	金	ごはん 法蓮草のごま和え	豚肉の生姜焼き かきたま汁	豚肉、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	アンパンマン せんべい きなこ餅
9	月	★お別れ会★ カレーライス ナポリタン	鶏肉の唐揚げ 法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、法蓮草、 トマト	ハッピー ターン ぱりんこ
10	火	ごはん ブロッコリーソテー	鯖の味噌煮 すまし汁 (鮭、白菜、大根の葉)	鯖、鮭	米	いんげん、ブロッコリー、 コーン、赤ピーマン、 白菜、大根の葉	コーン フレーク あげぼん
11	水	ごはん ネバネバサラダ	鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	白い風船 みかん フルーチェ
12	木	ごはん 煮浸し	赤魚のパン粉焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	おにぎり せんべい ココア 蒸しケーキ
13	金	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (鮭、えのき、大根の葉)	豚肉、鮭、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	ぱりんこ 豆乳 ドーナツ
16	月	ごはん トマト煮	鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	鱈	米 じゃが芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トマト、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、ズッキーニ、玉葱、 キャベツ	ハッピー ターン 五平餅
17	火	ごはん 春雨サラダ	メンチカツ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	鶏肉、卵、 豆腐	米 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	たまご ポーロ りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ポテトサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	アンパンマン せんべい 鮭のラスク
19	木	★地産地消メニュー★ ごはん キャベツの塩昆布和え	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	たべっこ どうぶつ コロコロ 大学芋
23	月	カレーライス キャベツとツナサラダ	★苺ゼリー	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン	コーン フレーク 満月ボン
24	火	ごはん 切干大根の煮物	アジフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鮭、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	たまご ポーロ ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん キャベツサラダ	きつねうどん 肉焼売	揚げ、蒲鉾、 鶏肉	米 うどん	キャベツ、玉葱、葱、 コーン、人参	白い風船 ソフト サラダ
26	木	ごはん さつまい芋の煮物	ホキのチーズ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ、チーズ	米 さつまい芋	もやし、えのき、葱、 人参	ぱりんこ きなこ
27	金	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	おにぎり せんべい ムーン ライト
30	月	ごはん 法蓮草の菜種和え	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、卵、 揚げ、ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	アンパンマン せんべい 雪の宿
31	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	マリー ビスケット まがり せんべい

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起がよきがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から、「夫婦なかくよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

