

日	曜	1・2歳午前おやつ	昼食	3時おやつ	栄養価(幼児)	
					エネルギー Kcal	タンパク質 g
2	月	牛乳 豆花クッキー	栄養たっぷりそぼろ丼 野菜の甘酢漬 みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ	524 Kcal 21 g	23.8 g
3	火	牛乳 ミニワカメせんべい	【お誕生日会】ちらし寿司 チキンカツ 梅おかか和え すまし汁 バナナ	牛乳 ひな祭りケーキ ひなあられ	600 Kcal 25 g	28.8 g
4	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	ごはん 肉じゃが のり和え みそ汁	牛乳 焼きそば	557 Kcal 20 g	18.0 g
5	木	ぶどうジュース スティックチーズ	ごはん さわらの照り焼き もやしの磯和え けの汁(郷土料理)	麦茶 焼きびん	524 Kcal 14 g	20.8 g
6	金	牛乳 せんべい	すき焼き風うどん ちくわの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 ちんすこう	548 Kcal 22 g	20.3 g
7	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンピラフ 即席漬 みそ汁 果物	牛乳 ウィンナードック	590 Kcal 20 g	22.7 g
9	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 春雨炒め煮 ツナマヨれんこんサラダ すまし汁	牛乳 豆腐のブラウニー	500 Kcal 18 g	19.1 g
10	火	牛乳 ミニワカメせんべい	スパゲティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり	589 Kcal 20 g	25.0 g
11	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい	502 Kcal 14 g	22.6 g
12	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	548 Kcal 20 g	22.6 g
13	金	牛乳 せんべい	餃子丼 菜の花サラダ みそ汁	牛乳 カップケーキ	457 Kcal 21 g	19.0 g
16	月	牛乳 豆花クッキー	栄養たっぷりそぼろ丼 野菜の甘酢漬 みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ	551 Kcal 16 g	20.5 g
17	火	牛乳 ミニワカメせんべい	ブロッコリーとツナのスパゲッティ ひじきのマリネ 豆腐スープ	牛乳 ケチャップおにぎり	586 Kcal 18 g	23.9 g
18	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	ごはん 肉じゃが のり和え みそ汁	牛乳 焼きそば	557 Kcal 18 g	18.0 g
19	木	ぶどうジュース スティックチーズ	【リクエスト給食】米粉ロールパン ケチャップたっぷりハンバーグ チーズサラダ かぼちゃスープ	オレンジジュース(くじゃくのみ) 牛乳 ココア揚げパン	524 Kcal 14 g	20.9 g
21	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	チキンピラフ 即席漬 みそ汁 果物	牛乳 ウィンナードック	626 Kcal 25 g	18.5 g
23	月	牛乳 豆花クッキー	ごはん 春雨炒め煮 ツナマヨれんこんサラダ すまし汁	牛乳 豆腐のブラウニー	524 Kcal 21 g	23.8 g
24	火	牛乳 ミニワカメせんべい	スパゲティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり	500 Kcal 18 g	19.1 g
25	水	牛乳 アスパラガス ビスケット	ミルクカレー コールスローサラダ 麦茶	フルーツヨーグルト せんべい	589 Kcal 20 g	25.0 g
26	木	ぶどうジュース スティックチーズ	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり	502 Kcal 14 g	22.6 g
27	金	牛乳 せんべい	すき焼き風うどん ちくわの磯辺揚げ スティック野菜	牛乳 ちんすこう	548 Kcal 20 g	22.6 g
28	土	牛乳 アスパラガス ビスケット	ピーマンの甘辛丼 ゆかり和え すまし汁 果物	牛乳 きなこサンド	459 Kcal 21 g	19.0 g
30	月	牛乳 豆花クッキー	餃子丼 菜の花サラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ	551 Kcal 16 g	20.5 g
31	火	牛乳 ミニワカメせんべい	ブロッコリーとツナのスパゲッティ ひじきのマリネ 豆腐スープ	牛乳 ケチャップおにぎり	596 Kcal 18 g	23.7 g



郷土料理



今月は青森県の郷土料理を紹介します。
大根 人参 ごぼうなどの根菜類と、フキやワラビなどの
山菜類、油揚げ 凍み豆腐などの大豆製品を細かく刻ん
で煮込み味噌やしょうゆで味付けした素朴な郷土料理。
「汁の汁」は、「粥の汁」がなまったもので昔から無病息災
を願い、津軽の七草粥ともいわれ小正月にいただく郷土
料理です。
冷蔵庫のない時代、「野菜を細かく刻んでおけば数日も
つ」「温めなおせば栄養も取れる」と保存食としても作ら
れていたそうです。



ひなまつりのひなあられ



子どもの成長や幸せを祈る意
味のあるひなあられ。桃・
緑・黄・白の4色の場合は四
季を表し、白・緑・桃の3色
の場合は雪(白)の下から新
芽(緑)が芽吹き、桃の花
(桃)が咲く様子を表すとい
われています。

リクエスト給食

5歳児クラスの子供たちが献立を決める
リクエスト給食を3月19日に提供します。
楽しみにしていてください!

卒園おめでとうございます

くじゃく組の皆さん、卒園おめでとうございます。
もうすぐ小学生。よく学び、よく遊び、そしてよく
食べて元気に学校生活を過ごしてください。



日	曜	午前おやつ	昼食	3時おやつ
2	月	牛乳 のりわかめ せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 甘酢漬け みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ
3	火	牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい	【お誕生日会】ちらし寿司 チキンカツ 梅おかか和え すまし汁	牛乳 ひな祭りケーキ ひなあられ
4	水	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 肉じゃが のり和え みそ汁	牛乳 焼きそば
5	木	牛乳 アスパラガスビ スケット	軟飯 さわらの照り焼き もやしの磯和え けの汁(青森)	牛乳 焼びん
6	金	牛乳 紫いも せんべい	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり
7	土	牛乳 アスパラガスビ スケット	チキンピラフ 即席漬け みそ汁 果物	牛乳 米粉コッパン 野菜スープ
9	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 春雨炒め煮 ツナマヨれんこんサラダ すまし汁	牛乳 豆腐のブラウニー
10	火	牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい	スパゲティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり
11	水	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーツヨーグルト せんべい
12	木	牛乳 アスパラガスビ スケット	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり
13	金	牛乳 紫いも せんべい	餃子丼 菜の花サラダ みそ汁	牛乳 カップケーキ
16	月	牛乳 のりわかめ せんべい	栄養たっぷりそぼろ丼 甘酢漬け みそ汁	牛乳 チーズコーンパイ
17	火	牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ひじきのマリネ 豆腐スープ	牛乳 ケチャップおにぎり
18	水	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 肉じゃが のり和え みそ汁	牛乳 焼きそば
19	木	牛乳 アスパラガスビ スケット	【リクエスト給食】 米粉ロールパン ハンバーグ チーズサラダ パンプキンスープ	牛乳 揚げパン(ココア)
21	土	牛乳 アスパラガスビ スケット	チキンピラフ 即席漬け みそ汁 果物	牛乳 米粉コッパン 野菜スープ
23	月	牛乳 のりわかめ せんべい	軟飯 春雨炒め煮 ツナマヨれんこんサラダ すまし汁	牛乳 豆腐のブラウニー
24	火	牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい	スパゲティミートソース しゃきしゃき野菜サラダ ポテトスープ	牛乳 わかめおにぎり
25	水	牛乳 豆花 クッキー	軟飯 野菜のクリーム煮 コールスローサラダ	フルーツヨーグルト せんべい
26	木	牛乳 アスパラガスビ スケット	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり
27	金	牛乳 紫いも せんべい	米粉ロールパン 白身魚のフライ フレンチサラダ コーンスープ	牛乳 中華炒めおにぎり
28	土	牛乳 アスパラガスビ スケット	野菜丼 ゆかり和え すまし汁 果物	牛乳 きなこサンド
30	月	牛乳 のりわかめ せんべい	餃子丼 菜の花サラダ みそ汁	牛乳 ホットケーキ
31	火	牛乳 ポテトとほうれん草のせんべい	ブロッコリーとツナの Pasta ひじきのマリネ 豆腐スープ	牛乳 ケチャップおにぎり



郷土料理



今月は青森県の郷土料理を紹介します。
大根 人参 ごぼうなどの根菜類と、フキやワラビなどの山菜類、油揚げ 凍み豆腐などの大豆製品を細かく刻んで煮込み味噌やしょうゆで味付けした素朴な郷土料理。「けの汁」は、「粥の汁」がなまったもので昔から無病息災を願い、津軽の七草粥ともいわれ小正月にいただく郷土料理です。
 冷蔵庫のない時代、「野菜を細かく刻んでおけば数日もつ」「温めなおせば栄養も取れる」と保存食としても作られていたそうです。



ひなまつりのひなあられ



子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪(白)の下から新芽(緑)が芽吹き、桃の花(桃)が咲く様子を表すといわれています。



リクエスト給食



5歳児クラスの子供たちが献立を決めるリクエスト給食を3月19日に提供します。楽しみにしていてください！



卒園おめでとうございます

<じやく組の皆さん、卒園おめでとうございます。もうすぐ小学生。よく学び、よく遊び、そしてよく食べて元気に学校生活を過ごしてください。



日	曜	午前食	午後食
2	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 みそ汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
3	火	【お誕生日会】ちらしがゆ そぼろあんかけ おかか煮 すまし汁	鶏ぞうすい わかめスープ ミルク
4	水	全がゆ 野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
5	木	全がゆ 煮魚 もやしの磯煮 みそ汁	ポテトがゆ チンゲン菜のスープ ミルク
6	金	すき焼き風うどん ポイル野菜	野菜茶漬け ミルク
7	土	人参がゆ キャベツの柔らか煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
9	月	全がゆ 春雨煮 野菜煮 すまし汁	豆腐おかかがゆ オニオンスープ ミルク
10	火	ミートうどん 野菜と麩の煮物 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
11	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜がゆ みそ汁 ミルク
12	木	米粉ロールパン牛乳浸し 白身魚のトマト煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 オニオンスープ	中華風がゆ わかめスープ ミルク
13	金	野菜がゆ 菜の花のお浸し みそ汁	ホットケーキ牛乳浸し 野菜スープ ミルク
16	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 みそ汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
17	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん ひじき煮	トマトリゾット 野菜のスープ ミルク
18	水	全がゆ 野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
19	木	【リクエスト給食】米粉ロールパン豆乳浸し ハンバーグくずし煮 キャベツのお浸し オニオンスープ	米粉ロールパン牛乳浸し コンソメスープ ミルク
21	土	人参がゆ キャベツの柔らか煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜のスープ ミルク
23	月	全がゆ 春雨煮 野菜煮 すまし汁	豆腐おかかがゆ オニオンスープ ミルク
24	火	ミートうどん 野菜と麩の煮物 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
25	水	全がゆ 野菜のクリーム煮 キャベツのお浸し	野菜がゆ みそ汁 ミルク
26	木	米粉ロールパン牛乳浸し 白身魚のトマト煮 キャベツとブロッコリーの柔らか煮 オニオンスープ	中華風がゆ わかめスープ ミルク
27	金	すき焼き風うどん ポイル野菜	野菜茶漬け ミルク
28	土	野菜がゆ みぞれかゆ すまし汁	きなこパンがゆ かぶスープ ミルク
30	月	野菜がゆ 菜の花のお浸し みそ汁	ホットケーキ牛乳浸し 野菜スープ ミルク
31	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん ひじき煮	トマトリゾット 野菜のスープ ミルク



郷土料理



今月は青森県の郷土料理を紹介します。
大根 人参 ごぼうなどの根菜類と、フキやワラビなどの山菜類、油揚げ 凍み豆腐などの大豆製品を細かく刻んで煮込み味噌やしょうゆで味付けした素朴な郷土料理。「汁の汁」は、「粥の汁」がなまったもので昔から無病息災を願い、津軽の七草粥ともいわれ小正月にいただく郷土料理です。
 冷蔵庫のない時代、「野菜を細かく刻んでおけば数日もつ」「温めなおせば栄養も取れる」と保存食としても作られていたそうです。



ひなまつりのひなあられ



子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く様子を表すといわれています。



リクエスト給食



5歳児クラスの子供たちが献立を決めるリクエスト給食を3月19日に提供します。楽しみにしていてください！



卒園おめでとうございます

くじゃく組の皆さん、卒園おめでとうございます。もうすぐ小学生。よく学び、よく遊び、そしてよく食べて元気に学校生活を過ごしてください。



日	曜	午前食	午後食
2	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 みそ汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
3	火	【お誕生日会 ちらしがゆ そぼろあんかけ おかか煮 すまし汁	鶏ぞうすい わかめスープ ミルク
4	水	全がゆ 野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
5	木	全がゆ 煮魚 チンゲン菜のお浸し みそ汁	ポテトがゆ チンゲン菜のスープ ミルク
6	金	すき焼き風うどん 野菜の柔らかか煮	野菜茶漬け ミルク
7	土	人参がゆ キャベツの柔らかか煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
9	月	全がゆ 春雨煮 野菜煮 すまし汁	豆腐おかかがゆ オニオンスープ ミルク
10	火	ミートうどん 野菜と麩の煮物 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
11	水	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜がゆ みそ汁 ミルク
12	木	米粉パンがゆ 白身魚のトマト煮 キャベツとブロッコリーの柔らかか煮 オニオンスープ	中華風がゆ わかめスープ ミルク
13	金	野菜がゆ 菜の花お浸し みそ汁	ミルクリゾット 野菜スープ ミルク
16	月	栄養たっぷりそぼろがゆ 大根煮 みそ汁	野菜がゆ 麩のスープ ミルク
17	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 大根煮	トマトリゾット 野菜スープ ミルク
18	水	全がゆ 野菜の煮物 のり煮 みそ汁	野菜うどん ミルク
19	木	【リクエスト給食】米粉パンがゆ 野菜のそぼろ煮 キャベツのおかか煮 パンプキンスープ	かぼちゃがゆ コンソメスープ ミルク
21	土	人参がゆ キャベツの柔らかか煮 みそ汁	米粉パンがゆ 野菜スープ ミルク
23	月	全がゆ 春雨煮 野菜煮 すまし汁	豆腐おかかがゆ オニオンスープ ミルク
24	火	ミートうどん 野菜と麩の煮物 ポテトスープ	わかめがゆ みそ汁 ミルク
25	水	全がゆ 野菜のミルク煮 キャベツのお浸し	野菜がゆ みそ汁 ミルク
26	木	米粉パンがゆ 白身魚のトマト煮 キャベツとブロッコリーの柔らかか煮 オニオンスープ	中華風がゆ わかめスープ ミルク
27	金	すき焼き風うどん 野菜の柔らかか煮	野菜茶漬け ミルク
28	土	野菜がゆ みぞれかぶ すまし汁	きなこパンがゆ かぶスープ ミルク
30	月	野菜がゆ 菜の花お浸し みそ汁	ミルクリゾット 野菜スープ ミルク
31	火	ブロッコリーとツナの煮込みうどん 大根煮	トマトリゾット 野菜スープ ミルク



郷土料理



今月は青森県の郷土料理を紹介します。
大根 人参 ごぼうなどの根菜類と、フキやワラビなどの山菜類、油揚げ 凍み豆腐などの大豆製品を細かく刻んで煮込み味噌やしょうゆで味付けした素朴な郷土料理。「けの汁」は、「粥の汁」がなまったもので昔から無病息災を願い、津軽の七草粥ともいわれ小正月にいただく郷土料理です。
 冷蔵庫のない時代、「野菜を細かく刻んでおけば数日もつ」「温めなおせば栄養も取れる」と保存食としても作られていたそうです。



ひなまつりのひなあられ



子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の4色の場合は四季を表し、白・緑・桃の3色の場合は雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く様子を表すといわれています。



リクエスト給食



5歳児クラスの子供たちが献立を決めるリクエスト給食を3月19日に提供します。楽しみにしていてください！



卒園おめでとうございます

くじゃく組の皆さん、卒園おめでとうございます。もうすぐ小学生。よく学び、よく遊び、そしてよく食べて元気に学校生活を過ごしてください。

