

日付	曜日	献立名	おやつ	材 料 名		
				(黄)力のもとになるもの	(緑)体の調子を整えるもの	(赤)血や肉となるもの
2	月	<さよなら遠足>	☆ココアロール ジュース	ロールケーキ	ジュース	
3	火	ごはん 牛乳 雑炒らし寿司 揚げカニシューマイ 花麩と小松菜のすまし汁 ももゼリー	☆チーズクッキー ジュース	米・白ごま・油・花麩・ ももゼリー・小麦粉・ マーガリン・砂糖	ちらしずしの素(人参、れん ごん、筍、干鰹、干しいた け)・たくあん・菜の花・小 松菜・玉葱・人参・ジュース	さけ・桜でんぶ・卵・ カニシューマイ・牛乳・卵・ チーズ
4	水	ごはん 牛乳 とんかつ キャベツとじゃこのサラダ 豆腐とちんげん菜のみそ汁	☆オレンジケーキ ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ 砂糖・マーガリン	キャベツ・れんごん・ ブロッコリー・人参・コーン・ ちんげん菜・玉葱・マーマレード・ オレンジジュース・ジュース	豚肉・しらす・絹豆腐・ 味噌・牛乳・卵
5	木	赤飯 牛乳 鶏肉の唐揚げ 春雨サラダ ほうれん草のかきたま汁	☆ミルクプリン ヤクルト	米・小豆・片栗粉・小麦粉・ 油・春雨・上白糖	生姜・ニンニク・わかめ・ きゅうり・人参・コーン・ ほうれん草・玉葱	鶏肉・シーチキン・卵・ 牛乳・ゼラチン・ヤクルト
6	金	めん 牛乳 野菜ラーメン 揚げ餃子&肉まん パイン缶	☆のりたまおにぎり 牛乳	ラーメン・ごま油・油・米	白菜・玉葱・ちんげん菜・ コーン・人参・木くらげ・ パイン缶	豚肉・餃子(豚、鶏)・ 小肉まん(豚)・牛乳
7	土	ごはん 牛乳 ケチャップライス ブロッコリーと卵のコンソメスープ ゼリー	☆ココアワッフル ジュース	米・油・りんごゼリー・ ワッフル	玉葱・ミックスベジタブル・ ブロッコリー・人参・ ジュース	ウインナー・卵・牛乳
9	月	ごはん 牛乳 ビーフカレー ミモザサラダ りんごゼリー	☆アメリカンドッグ ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ りんごゼリー・ ホットケーキミックス	玉葱・人参・キャベツ・ れんごん・枝豆・ジュース	牛肉・卵・牛乳・卵・ ウインナー
10	火	ごはん 牛乳 鶏肉の照り焼き 小松菜とカリフラワーの和え物 わかめと豆腐のみそ汁	☆ぶどうゼリー ヤクルト	米・砂糖・油	小松菜・キャベツ・ カリフラワー・コーン・ 人参・わかめ・玉葱・ ぶどうジュース・巨峰缶	鶏肉・絹豆腐・味噌・牛乳・ ゼラチン・ヤクルト
11	水	ごはん 牛乳 あかうおのごま犬ぶら 切干大根の炒め煮 豚汁	☆焼きココアドーナツ アイス添え ジュース	米・天ぷら粉・白ごま・ 黒ごま・油・砂糖・ごま油・ さといも・こんにやく・ ホットケーキミックス	切干大根・人参・インゲン・ ごぼう・れんごん・ 白菜・白葱・ジュース	あかうお・ちくわ・豚肉・ あげ・味噌・牛乳・卵・ アイスクリーム
12	木	めん 牛乳 ミートソース風スパゲティ オムレツ ブロッコリーサラダ オレンジ お祝いデザート(年長のみ)	☆ももケーキ ジュース	スパゲティ・油・砂糖・ 小麦粉・マーガリン	玉葱・ピーマン・赤ピーマン・黄 ピーマン・セロリ・トマト・ブロッ コリー・キャベツ・れんごん・コー ン・人参・オレンジ・黄桃缶・ ジュース	豚肉・大豆たんぱく・卵・ 牛乳・卵・ アイスクリーム(年長のみ)
13	金	ごはん 牛乳 <修了証書授与式> 豆腐ハンバーグ ひじきのツナサラダ 大根と小松菜のみそ汁	☆りんごの包み揚げ ジュース	米・油・片栗粉・餃子の皮・ 小麦粉	ひじき・キャベツ・ごぼう・ 玉葱・人参・黄ピーマン・ 枝豆・小松菜・大根・ りんご缶・ジュース	豆腐ハンバーグ・ シーチキン・味噌・牛乳
14	土	ぶりかけ ごはん 牛乳 エビカツ マカロニサラダ ほうれん草と麩のみそ汁	☆ゼリー ヤクルト	米・油・マカロニ・ マヨネーズ・麩・ オレンジゼリー	玉葱・ミックスベジタブル・ ほうれん草・人参	エビカツ・味噌・牛乳・ ヤクルト
16	月	ごはん 牛乳 ピーマン肉詰めフライ&貝柱フライ 切干大根とささみのゆずサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ベビーあんドーナツ 牛乳	米・油・ドーナツ	切干大根・わかめ・玉葱・ 人参・コーン・インゲン・ 小松菜	ピーマン肉詰めフライ(豚) ・貝柱フライ・鶏肉・ 絹豆腐・味噌・牛乳
17	火	パン 牛乳 煮込みハンバーグ スパゲティサラダ コンソメスープ	☆お好み焼き ジュース	ロールパン・スパゲティ・ マヨネーズ・ お好み焼きミックス・油	玉葱・トマト・キャベツ・ きゅうり・人参・コーン・ パセリ・青葱・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・牛乳・豚肉・卵
18	水	ごはん 牛乳 豚肉のねぎみそ焼き ブロッコリーともやしのおかか和え ほうれん草と麩のすまし汁	☆ホットドッグ ジュース	米・砂糖・油・麩・ ロールパン	青葱・ブロッコリー・ もやし・キャベツ・人参・ コーン・ほうれん草・玉葱・ ジュース	豚肉・味噌・かつおぶし・ 牛乳・ウインナー
19	木	めん 牛乳 <終業式> かきたま肉うどん チキンナゲット&ブロッコリー ゼリー	☆カツサンド ジュース	うどん・油・ぶどうゼリー・ 食パン	玉葱・ほうれん草・人参・ ブロッコリー・キャベツ・ ジュース	牛肉・卵・チキンナゲット・ 牛乳・とんかつ
21	土	ごはん 牛乳 豚丼 さつまいもと小松菜のみそ汁 ゼリー	☆カスタードシュークリーム ジュース	米・砂糖・さつまいも・ りんごゼリー・ シュークリーム	玉葱・キャベツ・インゲン・ 人参・小松菜・ジュース	豚肉・味噌・牛乳
23	月	ごはん 牛乳 豚肉と野菜の焼肉炒め 揚げ餃子 ちんげん菜と卵の中華スープ	☆ストロベリークリームケーキ ジュース	米・油・ごま油・ スポンジケーキ・砂糖	キャベツ・玉葱・れんごん・ インゲン・人参・ チンゲン菜・ジュース	豚肉・餃子(豚、鶏)・卵・ 牛乳・生クリーム
24	火	ごはん 牛乳 チキンカツ キャベツのサラダ ほうれん草ととうす揚げのみそ汁	☆ごまクッキー ジュース	米・小麦粉・パン粉・油・ マーガリン・砂糖・白ごま	キャベツ・れんごん・ 黄ピーマン・人参・枝豆・ ほうれん草・玉葱・ジュース	鶏肉・あげ・味噌・牛乳・卵
25	水	ごはん 牛乳 カレーライス 花野菜サラダ ゼリー	☆スイートポテト ジュース	米・じゃがいも・油・ カレーフレーク・ ぶどうゼリー・さつまいも・ マーガリン・砂糖	玉葱・人参・カリフラワー・ ブロッコリー・キャベツ・ コーン・ジュース	豚肉・牛乳
26	木	ぶりかけ ごはん 牛乳 和風ハンバーグ スパゲティサラダ 小松菜と卵のコンソメスープ	☆ホットケーキ アイスのせ ジュース	米・油・片栗粉・ スパゲティ・マヨネーズ・ ホットケーキミックス・ マーガリン・砂糖	玉葱・ミックスベジタブル・ 小松菜・人参・ジュース	ハンバーグ(牛、鶏)・ シーチキン・卵・牛乳・ アイスクリーム
27	金	ごはん 牛乳 あかうおの磯辺揚げ 春雨サラダ 白菜と麩のみそ汁	☆ハインケーキ ジュース	米・天ぷら粉・油・春雨・ 麩・小麦粉・砂糖・ マーガリン	あおさ粉・わかめ・ インゲン・人参・ 黄ピーマン・白菜・玉葱・ パインジュース・ジュース	あかうお・味噌・牛乳・卵
28	土	めん 牛乳 焼そば わかめと卵の中華スープ パイン缶	☆のりたまおにぎり 牛乳	焼きそば麺・油・ごま油・米	キャベツ・玉葱・人参・ ピーマン・赤ピーマン・ わかめ・パイン缶	豚肉・卵・牛乳
30	月	めん 牛乳 イタリアンスパゲティ カニクリームコロッケ&ブロッコリー みかん缶	☆ココアロール ジュース	スパゲティ・油・ ロールケーキ	玉葱・ピーマン・ 黄ピーマン・ブロッコリー・ みかん缶・ジュース	豚肉・ カニクリームコロッケ・牛乳
31	火	ごはん 牛乳 鶏肉の唐揚げ ひじきのツナサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁	☆ワッフル ジュース	米・片栗粉・小麦粉・油・ ワッフル	生姜・ニンニク・キャベツ・ ひじき・ブロッコリー・ 玉葱・人参・コーン・ 小松菜・ジュース	鶏肉・シーチキン・絹豆腐・ 味噌・牛乳

2026年



給食だより



今年度も残りわずか、卒業、卒園や進級など新しい生活に向けた準備の時期になりました。思い出をたくさん作りながら、栄養をしっかり摂り、体調を整えて、元気に新しい年度を迎えましょう。

ひなまつり



ひなまつりは、女の子の健やかな成長と幸せを願う伝統行事で、平安時代から続く長い歴史があります。

ひな人形を飾り、ちらし寿司や、ひなあられなどを食べてお祝いをする風習があり、色とりどりの食材や縁起物には、健康や長寿、幸運を願う意味が込められています。また、見た目の美しさだけでなく、心の豊かさや優しさを育ててほしいという願いも表されています。



ひし餅



ひし形は、心臓や大地を表し、長生きや健康を願う意味があります。

甘酒



栄養が豊富で、邪気を払い、健康や体力をつける縁起物とされています。



いちご

寒い冬の終わりから春にかけて旬を迎えるいちごは、レモン果汁よりも多くのビタミンCを含み、風邪の予防や体の調子を整えるのに役立ちます。いちごの赤い色は「アントシアニン」という色素によるもので、体を元気にする働きがあるといわれています。

花より団子



「花より団子」は、見た目の美しさよりも、実際に役立つものを大事にするという意味のことわざです。

食事も同じで、好きなものだけでなく、体に必要な栄養をとることが大切です。

春野菜の菜の花やアスパラガスには、免疫力を高めて体調を整えるビタミンC、春菊には、粘膜を強くして花粉症予防に役立つβ-カロテンが含まれています。