

**2日 (げつ)**

メンチカツ  
ひじきのナムル  
ごはん

とりにく たまねぎ パンコ  
(小麦 大豆 乳 りんご を含みます)  
ウスターソース  
ひじき もやし きゃべつ  
にんじん しろすりごま  
ごまあぶら

**3日 (か)**

ちらしずし  
わかたけじる

かんぴょう しいたけ きゅうり  
にんじん たまご きざみのり  
おぼろでんぶ(魚肉すり身 卵)  
すしず  
たけのこ あおねぎ わかめ  
はなふ わふうだし

**4日 (すい)**

すきやきふうに  
ごはん

ぶたにく はくさい にんじん  
いとこんにやく たまねぎ しめじ  
かまぼこ あおねぎ  
やきどうふ わふうだし

**5日 (もく)**

てんしんはん  
もやしのスープ  
ヤクルト(ピーチ味)

たまご にんじん しいたけ かに  
グリーンピース たけのこ でんぷん  
チキンブイヨン ごまあぶら  
(小麦 大豆 鶏肉 乳成分)  
もやし にんじん わかめ  
ちゅうかペースト(下記表記)  
にゅう

**6日 (きん)**

とうにゅうチャンポン  
アメリカンドック

ぶたにく きゃべつ にんじん  
もやし かまぼこ ねぎ とうにゅう  
きくらげ とりがらスープのもと  
ちゅうかペースト オイスターソース  
こむぎこ でんぷん たまご  
だいち にゅうせいぶん とりにく  
ぶたにく ゼラチン ケチャップ

**9日 (げつ)**

とりマヨ  
はるさめサラダ  
ごはん

とりにく でんぷん たまご だいち  
チキンブイヨン (小麦を含みます)  
トマトケチャップ マヨネーズ  
レモン果汁 (卵 乳成分 大豆  
りんご ゼラチンを含みます)  
はるさめ きゅうり ハム レタス  
マヨネーズ(卵 大豆 りんご)

**10日 (か)**

カレーライス  
とうふサラダ  
プチデザート

ぶたにく たまねぎ じゃがいも  
にんじん カレーこ  
(小麦 大豆 鶏肉 豚肉 やまいも  
を含みます)  
とうふ きゅうり ハム  
わかめ あおじそドレッシング  
(小麦 大豆 りんごを含みます)  
下記表記

**11日 (すい)**

ミートスパゲッティ  
コールスローサラダ

スパゲッティ(小麦) あいひきにく  
たまねぎ にんじん ケチャップ  
オリーブオイル ウスターソース  
きゃべつ にんじん  
スイートコーン  
コールスロドレッシング  
(大豆を含みます)

**12日 (もく)**

さかなのおしやき  
ひじきいりおひたし  
ぐたくさんみそじる  
ごはん

さけ  
ほうれんそう にんじん かまぼこ  
もやし えのき ひじき たまご  
わふうあじ(小麦 大豆を含みます)  
はくさい だいこん にんじん  
ごぼう こんにやく ねぎ とうふ  
みそ わふうだし

**13日 (きん)**

にくじゃがに  
オムレツ  
ごはん

ぶたにく じゃがいも  
にんじん たまねぎ  
いとこんにやく  
わふうだし  
たまご たまねぎ にんじん  
(大豆 鶏肉 小麦 を含みます)  
ケチャップ

**17日 (か)**  
おたのしみランチ♪

ねんちょうさんのおともだち  
きょうがさいごのおきゅうしょくですね。  
まいにち、おいしくたべてくれて、  
ありがとうございます！しょうがつこうへ  
いってもがんばってください。

**19日 (もく)**

ベーコンとマカロニのクリームに  
コッペパン

ベーコン マカロニ たまねぎ  
にんじん ほうれんそう  
ホワイトソース シチューベース  
(小麦 乳成分 鶏肉 豚肉  
大豆 を含みます)  
こむぎこ マーガリン だいち  
だっしふんにゅう パンこうぼ  
さとう しお  
(年中・年少・年年少のみ)

**23日 (げつ)**

サラダまき  
そうめんじる  
ミニゼリー

シーチキン たまご(小麦 大豆)  
かにぼう きゅうり レタス のり  
マヨネーズ  
そうめん にんじん あおねぎ  
わかめ わふうだし  
かじゅう100%ゼリー  
(りんご ぶどう もも オレンジ)  
(年中・年少・年年少のみ)

～食生活のふりかえり～

今年度最後の『食育だより』となりました。  
一年の締めくくりとして『食生活』をふりかえりましょう!

- 食事前に手をきれいに洗いましたか?
- 「いただきます」「ごちそうさまでした」がきちんと言えましたか?
- 正しい姿勢で食べましたか?
- 好き嫌いをしないで食べましたか?
- よくかんで食べましたか?

**3月3日は「ひなまつり」**

「ひなまつり」は「桃の節句」ともいわれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事です。ひなまつりには、ひな人形を飾り、ひしもち・ひなあられはまぐりのお吸い物などをいただき、お祝いします。

ひしもちは上から、桃色・白色・草色の層になっています。色の順番には意味があり、雪の下から新芽が芽吹き、桃の花が咲いて、春が訪れた様子をあらわしたものとされています。  
(HPくらしの歳時記 参照)

※ 材料の都合により多少メニューの変更がある場合がありますのでご了承ください。  
変更がある場合はコドモンでお知らせいたします。

※ 3月の誕生会のおやつは「いちごのお祝いケーキ」です。アレルギー成分は小麦、乳、卵、大豆です。

※ 5日(木)、6日(金)ちゅうかペーストの成分は、小麦 乳成分 ごま 大豆 牛肉 豚肉 鶏肉 ゼラチンを含みます。

※ 6日(金)オイスターソースに含まれますアレルギー成分は、小麦 大豆です。

※ 10日(火)プチデザート「マドレーヌまたはフィナンシェ」です。  
マドレーヌには、小麦、卵、乳成分、大豆を含みます。  
フィナンシェには、小麦、卵、乳成分、アーモンド、大豆が含まれます。

**野菜は栄養たっぷり!**

ダイコンやニンジン、根の部分より葉のほうに栄養が多く含まれています。キャベツやハクサイも外側の青い葉や芯の部分に、ビタミンCがたくさん含まれているそうです。捨ててしまいがちですが、炒めたり、揚げたりと工夫することで、おいしく食べられます。栄養たっぷりの野菜をむだにすることなく、食べ尽くしましょう。