



日	曜	昼食	朝おやつ	3時おやつ	赤:おもに血や肉になる	黄:おもに熱や力となる	緑:おもに調子をととのえる	延長保育おやつ
1 15 29	月	麦ごはん 大豆の五目煮 みそ汁	牛乳 バナナ75g	スキムミルク 米粉の黒糖蒸しパン	牛乳・鶏肉・だいず・野菜 昆布・煮干しだし・米みそ・ 麦みそ・脱脂粉乳・豆乳	精白米・麦・じゃがいも・植 物油・砂糖(三温糖)・米 粉・黒砂糖	バナナ・ごぼう・にんじん・さ やいんげん・しょうが・もやし ・えのきたけ・かいわれ だいこん	牛乳・クッキー
2 16 30	火	麦ごはん 南蛮漬け サラダ菜(7g) 中華風コーンスープ	牛乳 せんべい7g	豆乳 お好み焼き	牛乳・マルルサ・かつおだ し・鶏肉・鳥がらだし・調整 豆乳・鶏卵・ロースハム・脱脂 粉乳・あおのり	せんべい・精白米・麦・片 栗粉・揚げ油・砂糖(三温 糖)・植物油・ごま油・やま いも・小麦粉	青ねぎ・サダな・にんじん・ たまねぎ・ほうれんそう・ コーンクリーム(缶)・コーンホ ールのたけのこ・乾しいたけ・キャ ベツ・トマトケチャップ	牛乳・ビスケット
3 17 31	水	コッペパン 鶏のマリネ焼き ソテー(キャベツ) キャロットスープ	牛乳 ウエハース7g	カルピスマルク(3日) ひしもちプリン(3日) スキムミルク(17.31日) オレンジゼリー(17.31日) あられ(17.31日)	牛乳・鶏肉・ベーコン・鳥がら だし・脱脂粉乳・寒天・乳 酸菌飲料	ウエハース・コッペパン・砂糖 (三温糖)・植物油・マーガ リン・バター・小麦粉・あられ	たまねぎ・しょうが・キャベツ・ ピーマン・にんじん・パセリ・み かんジュース・みかん(缶) いちご	牛乳・チーズ
4 18	木	麦ごはん 高野豆腐のそぼろ煮 清汁(かまぼこ)	牛乳 みかん(缶)(4日) いちご30g(18日)	スキムミルク おからスコーン	牛乳・高野豆腐・豚ひき 肉・煮干しだし・かまぼこ・ 塩わかめ・かつお・昆布だ し・脱脂粉乳・鶏卵・おか ら	精白米・麦・ごま油・砂糖 (三温糖)・片栗粉・ホットケ ーキックス・バター	いちご・にんじん・乾しいた け・たまねぎ・グリピース・ しょうが・しいたけだし・え のきたけ・みかん(缶)	豆乳・米粉パン
5 19	金	麦ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ) 魚のみそ煮 中華風精進炒め	牛乳 チーズ10g	スキムミルク りんご(50g) クッキー(15g)	牛乳・プロセチナス・木綿豆 腐・煮干しだし・さば・赤色 辛みそ・油揚げ・脱脂粉乳	精白米・麦・砂糖(三温 糖)・ごま油・すりごま・ク ッキー	たまねぎ・青ねぎ・しよ うが・さやいんげん・コーンホ ール・こんにやく・れんこん・に んじん・ほうれんそう・しめ じ・りんご	牛乳・もも(缶)
6	土	肉うどん ヨーグルト(固形)	豆乳 いよかん70g	フルーツジュース バナナ(75g) パイ	豆乳・鶏卵・牛肉・かつお 昆布だし・含脂加糖ヨーグル ト	干しうどん・植物油・砂糖 (三温糖)・ハイ	いよかん・たまねぎ・にん じん・青ねぎ・バナナ・フルーツ ジュース	
8 22	月	麦ごはん ミートローフ ゆでブロッコリー(25g) 小松菜と豆腐の清汁	牛乳 パインアップル(缶)	豆乳 みたらしポテト	牛乳・牛ひき肉・豚ひき 肉・鶏卵・脱脂粉乳・木綿 豆腐・かつお・昆布だし・ 調整豆乳	精白米・麦・植物油・パン 粉・砂糖(三温糖)・片栗 粉・じゃがいも	パインアップル(缶)・たま ねぎ・にんじん・さやいんげ ん・トマトケチャップ・ブロッコ リー・こまつな	牛乳・サブレ
9 23	火	麦ごはん えびフライ サラダ菜(7g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳 せんべい7g	スキムミルク バナナ(50g)(9日) いちご(50g)(23日) クラッカー(10g)	牛乳・えび・鶏卵・豚肉・鳥 がらだし・脱脂粉乳	せんべい・精白米・麦・小 麦粉・パン粉・揚げ油・植物 油・クラッカー	サラダな・トマト・ホールカット (缶)・たまねぎ・かぼちゃ・ にんじん・セロリ・パセリ・い ちご・バナナ	牛乳・オレンジ
24	水	麦ごはん 清汁(かまぼこ・わかめ) やまいもと牛肉の炒め煮 みそドレッシング	牛乳 もも(缶)30g	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・かまぼこ・塩わか め・かつお・昆布だし・牛 肉・まぐろ油漬(缶)・米み そ・脱脂粉乳・きな粉	精白米・麦・やまいも・植 物油・砂糖(三温糖)・マカ ロニ・黒砂糖	もも(缶)・えのきたけ・スナ プえんどう・キャベツ・もやし ・きゅうり・にんじん	牛乳・あられ
11 25	木	コッペパン 鶏肉とブロッコリーのクリーム煮 菜の花和え	牛乳 ウエハース7g	スキムミルク ふかしも	牛乳・鶏肉・脱脂粉乳・生 クリーム(植物性)・鳥がらだ し	ウエハース・コッペパン・マーガ リン・小麦粉・植物油・ごま 油・すりごま・砂糖(三温 糖)・さつまいも	ブロッコリー・たまねぎ・にん じん・マッシュルーム(缶)・コー ンホール・ほうれんそう	牛乳・バナナ
12 26	金	わかめごはん カレーニエール トマト(32g) にら玉みそ汁	牛乳 りんご40g	飲むヨーグルト チーズボール	牛乳・鶏肉・塩わかめ・白 身魚・鶏卵・煮干しだし・ 米みそ・麦みそ・ドリンク ヨーグルト・粉チーズ	精白米・麦・小麦粉・マーガ リン・植物油・砂糖(三温 糖)・揚げ油	りんご・にんじん・トマト・に ら・たまねぎ	牛乳・ゼリー
13 27	土	シーフードスパゲティ オレンジ(75g)	豆乳 キウイフルーツ50g	フルーツジュース かりんとう	豆乳・まぐろ油漬(缶)・え び・あさり水煮(缶)・粉チ ーズ・コンソメ	スパゲティ・植物油・かりん とう	キウイフルーツ・たまねぎ・にん じん・ピーマン・オレンジ・フルーツ ジュース	



3月3日は、ひなまつりです。ひなまつりは女の子の成長と、  
幸せを願い祝う行事です。そんなひな祭りでひとときわ鮮やか  
なのが、三色の「菱餅」です。色の意味は諸説ありますが、  
桃：魔除け・先祖を尊ぶ  
白：子孫繁栄・健康・厄除け  
緑：魔除け・健康

と、という意味が込められています。  
保育園では、3月3日の15時おやつにひしもちプリンを  
提供します。お楽しみに♡

1年間をふりかえってみて、チェックしてみよう!

- 規則正しい生活リズムを身につけた
- 正しい手洗い方法を身につけた
- よく噛んで食べた
- 好きな食べ物が増えた
- 家族やお友達と一緒に楽しく食べることができた
- 行事食や郷土料理を知ることができた
- 食べ物のことを話題にした
- いただきます、ごちそうさまのあいさつなど、  
食事のマナーを身につけることができた

いくつチェックができましたか?  
できないところがあった人は、  
また来年度がんばりましょう☆



くだものクイズ  
福岡県で生まれたブランド「博多あまおう」が  
有名なくだものは?

- ①いちご ②みかん ③ぶどう
- !ヒント!あ・ま・お・うの頭文字をとって名付けられました  
・あ…あかい ・ま…まるい  
・お…おおきい ・う…うまい

A. いちご  
いちごがおいしい季節です。  
旬のいちごを味わいましょう。



♡誕生日会♡

10	水	お子さまランチ お楽しみ	牛乳 チーズ10g	フルーツジュース いちごデニッシュ	牛乳・プロセチナス・鶏肉・ 豚ひき肉・豆乳・コンソメ・粉 チーズ・脱脂粉乳・鳥がらだ しの素・鶏卵・生クリーム	精白米・砂糖(三温糖)・パ ン粉・じゃがいも・マヨネーズ・ スパゲティ・植物油・マーガ リン・小麦粉・ハイ	たまねぎ・ミックスベタダ ル・トマトケチャップ・にんじん・き ゅうり・ピーマン・コーンホール・ト マトピューレ・コーンクリーム(缶) ・パセリ・ブロッコリー・フルーツ ミックス(缶)・フルーツジュース・いちご	牛乳・あられ
----	---	-----------------	--------------	----------------------	--	--	---	--------

※延長おやつは数量に限りがあるので、変更になる場合があります。その際はその都度報告いたします。