



日付	献立名	材料名	おやつ (◎は1.2歳 10時おやつ)	エネルギー たんぱく質 脂質・塩分 ( )は1・2歳
1 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)/きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 元気薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい	503(459) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 1.3(1.1)
3 月	ちらし寿司 鶏の甘酒みそ焼き キャベツのおかか炒め 豆腐のすまし汁 清見オレンジ	米(45g)、だし昆布(0.5)、さとう(3)、米酢(5)、食塩(0.4)、高野 細切り(3)、干しいたけ(1)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、きぬさや(2)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1.5)/鶏もも肉(50)、甘酒(5)、白みそ(3)、料理酒(1)、みりん(1)、しょうが(0.2)、なたねサラダ油(0.5)/キャベツ(20)、チンゲンサイ(12)、にんじん(5)、花かつお(0.8)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1.5)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、えのきたけ(6)、にんじん(6)、菜の花(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 ひなあられ 桃の花三色ゼリー	535(515) 23.3(22.0) 17.3(18.0) 1.6(1.5)
4 火	ごはん ほっけの塩焼き 白菜の煮浸し 豚汁	米(50g)/ほっけ(50)、食塩(0.2)/うすあげ(3)、はくさい(20)、こまつな(15)、にんじん(5)、淡口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)/豚もも肉(10)、じゃがいも(20)、たまねぎ(12)、ごぼう(4)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/さつまいも(30)、米粉(6)、小麦粉(10)、A-キックパウダー(0.9)、さとう(6)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 鬼まんじゅう	513(474) 23.4(22.2) 11.4(12.5) 1.4(1.1)
5 水	ごはん キーマカレー ビーフソテー	米(60g)/豚ミンチ肉(30)、にんにく(0.5)、しょうが(0.5)、たまねぎ(40)、にんじん(20)、トマト缶(20)、だいず(10)、なたねサラダ油(0.5)、とりからスープ(2)、カレー粉(3)、コクと旨みのまろやかカレー(7)、トマト缶(8)、食塩(0.1)、こしょう/焼豚(6)、ビーフ(7)、ほうれんそう(12)、キャベツ(20)、にんじん(6)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 アシドミルクプラス 野菜スティック カリボテスナック	608(572) 20.8(19.9) 15.7(16.3) 1.6(1.3)
6 木	ごはん カレイの照焼き じゃがいものそぼろ煮 豆腐のみそ汁	米(50g)/カラスカレイ(40)、濃口しょうゆ(0.5)、料理酒(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1)/豚ミンチ肉(15)、じゃがいも(30)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)、でんぶ(0.5)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(12)、にんじん(5)、しめじ(5)、あおねぎ(3)、干しわかめ(0.2)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳、ソフトせんべい塩味 豆腐クッキー ごま入り味付きいりこ(3~5歳)	524(503) 24.7(22.7) 15.7(16.7) 1.9(1.6)
7 金	うすまきパン トンカツ 添え野菜 コンスープ みかん缶	うすまきパン(1個)/豚ヒレ肉(40)、食塩(0.1)、こしょう、たまごを使っていないマヨネーズタイプ(3)、小麦粉(6)、パン粉(10)、なたね油(4)、トンカツソース(4)/ブロッコリー(30)、にんじん(15)、食塩(0.1)/ショルダーベーコン(7)、たまねぎ(20)、北海道クリームコーン(30)、じゃがいも(20)、にんじん(5)、無塩バター(2)、とりからスープ(3)、牛乳(20)、スキムミルク(3)、生クリーム(1.5)、食塩(0.2)、こしょう	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 おこめでつくったパフスナックソース味 胚芽スティック、デコボン	677(611) 29.6(27.4) 24.2(22.6) 1.9(1.6)
8 土	味噌ラーメン ツナじゃが	干し中華めん(50g)、豚もも肉(30)、たまねぎ(20)、キャベツ(10)、にんじん(6)、あおねぎ(5)、とりからスープ(2.5)、みそ(7)、濃口しょうゆ(0.7)、食塩(0.2)、こしょう、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)/ツナ缶(15)、じゃがいも(35)、にんじん(10)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 ミニ動物ビスケット えびスナック	539(492) 26.2(22.9) 15.5(14.9) 2.2(1.8)
10 月	ごはん 卵焼き チンゲンサイのじゃこ炒め 豆腐のみそ汁	米(50g)/たまご(40)、たまねぎ(10)、スキムミルク(2)、淡口しょうゆ(0.2)、食塩(0.1)、なたねサラダ油(1)/チンゲンサイ(20)、キャベツ(15)、にんじん(5)、ちりめんじゃこ(3)、なたねサラダ油(0.3)、濃口しょうゆ(1)/木綿豆腐(20)、さつまいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/カットキャベツ(30)、にんじん(10)、無糖ヨーグルト(8)、さとう(3)、なたね油(4)、粉砂糖(0.5)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 ドーナツにんじん味	593(519) 21.1(18.4) 18.9(17.7) 1.9(1.7)
11 火	ごはん 煮魚 小松菜の炒め煮 じゃがいものみそ汁	米(50g)/さば(40)、しょうが(0.2)、料理酒(1)、さとう(2)、濃口しょうゆ(3)、みりん(1)/キャベツ(25)、こまつな(10)、にんじん(5)、ちくわ(3)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(0.2)、濃口しょうゆ(1.5)、けずりぶし(0.3)/うすあげ(3)、じゃがいも(20)、たまねぎ(15)、にんじん(5)、えのきたけ(5)、あおねぎ(3)、けずりぶし(2.5)、みそ(8)/おつゆ(5)、無塩バター(6)、グラニュー糖(4)、くろごま(1)	◎牛乳 ◎ミルクスティック 牛乳 麩のラスク バナナ	555(515) 22.2(21.1) 20.8(20.9) 1.8(1.4)
12 水	あずきご飯 鶏の照焼き 添え野菜 菜の花のすまし汁 清見オレンジ(卒園児)	もち米(15g)、米(25)、あずき(6)、食塩(0.2)/鶏もも肉(50)、濃口しょうゆ(0.5)、なたねサラダ油(0.5)、さとう(1)、濃口しょうゆ(2)、みりん(1)、でんぶ(1)/ブロッコリー(30)、にんじん(15)、食塩(0.1)、エッグクアーマヨネーズ(1個)/木綿豆腐(20)、菜の花(3)、たまねぎ(12)、えのきたけ(5)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)	◎牛乳 ◎おからスナック かぼちゃ味 牛乳 アンパンマンのぶくっとコーン しお味 白い風船ミルククリーム お祝いゼリー	610(529) 22.2(20.9) 25.0(21.8) 1.2(1.1)
13 木	ごはん チャプチェ 糸かまぼこのスープ	米(50g)/豚もも肉(30)、しょうが(0.5)、料理酒(1)、たまねぎ(25)、にんじん(15)、ピーマン(5)、にら(3)、春雨(6)、ごま(1)、なたねサラダ油(1)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(3)、食塩(0.1)、ごま油(0.5)/糸かまぼこ(10)、干しわかめ(0.3)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、チンゲンサイ(5)、えのきたけ(3)、とりからスープ(3)、食塩(0.1)、こしょう、淡口しょうゆ(1)	◎牛乳 ◎全粒粉クラッカー 牛乳 きなこ餅 星たべよ	502(486) 19.0(17.6) 15.7(16.8) 2.2(2.0)
14 金	ごはん 鯖の西京焼き ひじき豆 豆腐のすまし汁	米(50g)/さわら(40)、白みそ(6)、さとう(1)、みりん(2)、料理酒(1)、なたねサラダ油(1)/だいず(10)、芽ひじき(1.5)、にんじん(5)、うすあげ(3)、なたねサラダ油(0.2)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)/木綿豆腐(20)、たまねぎ(15)、こまつな(6)、にんじん(6)、しめじ(6)、干しわかめ(0.2)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2)、淡口しょうゆ(2)、食塩(0.2)/ハラペーコン(5)、じゃがいも(55)、たまねぎ(15)、無塩バター(1)、とろけるチーズ(15)、食塩(0.1)、こしょう	◎牛乳 ◎ミニ動物ビスケット 牛乳 じゃがいものチーズ焼き	576(525) 28.7(26.4) 22.9(21.4) 1.8(1.4)
15 土	肉うどん 切干大根の炒め煮	干しうどん(55g)、豚もも肉(30)、さとう(1)、濃口しょうゆ(1)、みりん(0.3)、たまねぎ(20)、うすあげ(3)、あおねぎ(3)、だし昆布(0.5)、けずりぶし(2.5)、淡口しょうゆ(4)、濃口しょうゆ(2)、みりん(2)/きりぼしだいこん(4)、にんじん(6)、うすあげ(4)、なたねサラダ油(0.3)、さとう(1.5)、濃口しょうゆ(2)、けずりぶし(0.5)	◎牛乳 ◎おこめせん にんじん&かぼちゃ味 牛乳 元気薄焼きせんべい たべっ子ベイビーおやさい	503(459) 20.7(18.5) 14.4(13.6) 1.3(1.1)
17 月	ドッグパン ハッシュドビーフ じゃがベーコン	ドッグパン(1個)/牛もも肉(25)、たまねぎ(40)、にんじん(5)、マッシュルーム(10)、無塩バター(4)、小麦粉(4)、生クリーム(1.5)、とりからスープ(3)、トマト缶(20)、カットキャベツ(3)、トマト缶(5)、トマト缶(5)、さとう(1)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)、こしょう/じゃがいも(50)、ショルダーベーコン(5)、たまねぎ(20)、にんじん(5)、ブロッコリー(10)、なたねサラダ油(0.5)、食塩(0.1)	◎牛乳 ◎とうもろこしでつくったパフスナック塩味 牛乳 エースコイン ねじりん棒 カレー味、デコボン	600(517) 21.2(18.1) 24.0(21.5) 1.0(0.9)



Main table with 5 columns: Date, Dish Name, Ingredients, Snacks, and Energy/Protein/Fat/Carbohydrate/Calcium/Calcium. Rows include 18th Fire, 19th Water, 21st Gold, 22nd Earth, 24th Moon, 25th Fire, 26th Water, 27th Wood, 28th Gold, 29th Earth, and 31st Moon.

お祝いの日に赤飯を

日本では古くから赤色には邪気を払う力があるとされており、災いを遠ざける魔よけの意味から、お祝いの日に赤飯を食べるようになったとされています。小豆は主に炭水化物で、たんぱく質、食物繊維、鉄分、カリウムなどを多く含みます。卒園式の前日である3月12日には、お祝い膳の給食をします。あずきご飯(赤飯)は年に一度のこの日だけに提供する献立です。赤飯とは小豆ともち米を炊き上げたおこわで、枚方市では子どもが食べやすくなるように、うるち米を加えることで粘りを少なくして調理しています。皆さんの新たな門出をお祝いしながら、たくさん食べてほしいですね。



※材料の都合により、献立を変更することがあります

Table showing monthly nutrition survey (3 months) with columns for energy, protein, fat, carbohydrates, iron, vitamins A, B1, B2, C, and fiber. Includes data for 3-year-olds and 3-year-olds with disabilities.

3月3日は桃の節句のひなまつりです。ひな人形を飾ることで女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いします。

◎ひなあられ・・・江戸時代、天気の良い日にひな人形を持ち出し、海や野山を見せてあげる「ひなの国見せ」を行う時に食べるお菓子があられ。だったことが由来。関西は甘じょっぱい、関東は甘いひなあられが主流です。



◎白酒・・・桃は邪気を払い不老長寿を与えるとされていました。桃の花を酒に浸した『桃花酒』を飲むことで、健康になるといわれており、桃の花がきれいに見える白酒(しろざけ)が定着しました。白酒はお酒なので、注意が必要です。給食では甘酒を使用した鶏肉の甘酒みそ焼き、甘酒ケーキを提供します。

