

# 3がつのよていこんだてひょう

★テーマ★かんしゃのきもちをもってごはんを食べよう！

こ津発第318号  
令和8年2月28日  
こども園津軽野  
担当 工藤 幸  
http://tsugaruno.jp/

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
 ごはん けんちんじる ればーのあまからに じゃあ(ますかつと) 397kcal 鶏ひき肉 豆腐 大根 人参 ねぎ ごぼう しらたき 豚レバー 豚肉 玉ねぎ 栄養 満 身 体 測 定	ごはん ★はんぱーぐ(ぼいんのせ) おんやさい ★コーんすーぶ ひしもちふうけーき ひなあられ ぎゅうにゅう 569kcal 合いびき肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー コーン ひなまつり会	ごはん ★ちきんかれー まめめさらだ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 565kcal 鶏肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ ミックスピーンズ レタス きゅうり パプリカ ツナ 卒園式練習	ごはん きりほしたいこんのたまごやき れんこんきんぴら ★とうふとなめこじる みかんよーぐると 416kcal 切干大根 しらす 鶏卵 れんこん 人参 鶏ひき肉 豆腐 なめこ	ごはん あじふらい きやべつあさづけ すましじる すきむいりみろ 577kcal アジ キャベツ 人参 きゅうり 豆腐 椎茸 わかめ シロ 花麩	ごはん まーぼーあつあげ ささみときゅうりのちゅうかあえ えのきすーぶ ぎゅうにゅう きりん組:さんどいつせつと 553kcal やさいじゅーす 厚揚げ 豚ひき肉 なら 鶏ささみ きゅうり 人参 えのき チンゲン菜 玉ねぎ 卒園式	
8	9	10	11	12	13	14
 かけうどん とりごぼうに ★ぶりん でこぼん じゃあ(すとろべりー) 295kcal わかめ シロ ごぼう 鶏肉 人参 玉ねぎ 椎茸 英 会 話	ごはん 以上児:さばのみそやき 未満児:たらのみそやき ひじきのいために きゅうりのあさづけ あつあげとわかめじる すきむいりみろ 490kcal さば(たら) ひじき しらたき 人参 大豆水煮 油揚げ きゅうり 厚揚げ わかめ スイミング(年中・年長)	ごはん かぼちやしちゅー つなさらだ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 501kcal かぼちや 鶏肉 人参 玉ねぎ じゃがいも ツナ きゅうり トマト コーン	★しよくぼん ★とりにくのからあげ かぶさらだ だいでとやさいすーぶ みかんよーぐると 383kcal 鶏肉 生姜 にんにく かぶ きゅうり パプリカ ツナ 大豆水煮 玉ねぎ 人参 しめじ 給食保健指導	ごはん ★あかうおのにつけ もやしのちきんさらだ だいこんとあぶらあげじる ★かるびすぜりー 302kcal 赤魚 生姜 もやし 鶏肉 人参 かいわれ大根 わかめ 大根 油揚げ	ごはん にくじゃが こまつなつなあえ とうふとねぎじる ぎゅうにゅう 476kcal 豚肉 じゃがいも 人参 しらたき 玉ねぎ 小松菜 ツナ 豆腐 ねぎ 年度末大掃除	
15	16	17	18	19	20	21
赤色…血や肉 になるもの 藍色…力や体 となるもの 緑色…体の調 子をよくする もの 422kcal 豚肉 焼き豆腐 板麩 人参 白菜 しらたき キャベツ 鶏ひき肉 しめじ ぶなびー えのき 春分の日	ごはん すきやきふうに きやべつときのこそてー じゃあ(ますかつと) 422kcal 豚肉 焼き豆腐 板麩 人参 白菜 しらたき キャベツ 鶏ひき肉 しめじ ぶなびー えのき	ごはん ★きすのからあげ さんしよくおひたし かぶじる すきむいりみろ 536kcal きす ほうれん草 トマト なめ茸 かぶ 油揚げ 鶏卵 チンゲン菜 椎茸 ひんごのかびほぎ サッカークラス 職員会議	ごはん まーぼーどうふ ちゅうかいために ぎゅうにゅう やさいじゅーす 492kcal 豆腐 豚ひき肉 人参 なら 玉ねぎ ねぎ もやし 鶏卵 チンゲン菜 椎茸 ひんごのかびほぎ 給食会	ごはん ほたてのたまごやき すきこんぶのいために きやべつとあぶらあげじる みかんよーぐると 364kcal ベーホチ 鶏卵 ねぎ かつお節 すき昆布 人参 鶏ひき肉 しらたき 椎茸 キャベツ 油揚げ 春分の日	ごはん まめとひきにくかれー だいこんつなさらだ やさいじゅーす ぎゅうにゅう 649kcal ミックスピーンズ 豚ひき肉 人参 玉ねぎ じゃがいも 大根 ツナ レタス きゅうり りんごのかびほぎ②	
22	23	24	25	26	27	28
 ごはん ★おでん わふうぼてとさらだ おれんじ じゃあ(すとろべりー) 501kcal 鶏ひき肉 厚揚げ 油揚げ 人参 大根 じゃがいも きゅうり かつお節 ツナ 保護者会役員会議	ごはん やきざかな(たら) なめたけなつとう ほうれんそうのいそあえ こんさいじる すきむいりみろ 409kcal たら なめ茸 納豆 ほうれん草 焼きのり もやし 人参 大根 ごぼう 避難訓練	ごはん はるやさいしちゅー とまとみずなさらだ ぎゅうにゅう やさいじゅーす 516kcal キャベツ アスパラ じゃがいも 人参 玉ねぎ 鶏肉 トマト 水菜 ツナ 内部研修	ごはん とりにくのまーまれーどやき ぶろっこりーさらだ こんそめすーぶ みかんよーぐると 418kcal 鶏肉 マーメレードジャム ブロッコリー コーン パプリカ ツナ 人参 セロリ	★かれーうどん かぶのあさづけ ぎゅうにゅう びざとーすと やさいじゅーす 413kcal 豚肉 人参 玉ねぎ しめじ ぶなびー えのき かぶ きゅうり	びびんぼどん ぼてとわかめすーぶ ばなな ぎゅうにゅう 466kcal 豚ひき肉 人参 もやし ほうれん草 じゃがいも わかめ 玉ねぎ	
29	30	31	 ごはん ★せんべいじる ればにらいために じゃあ(ますかつと) 445kcal おつゆせんべい 鶏肉 人参 大根 ごぼう ねぎ 豚レバー 豚肉 なら もやし 木曜日は手作り ヨーグルト、水 曜日と土曜日は 牛乳の日です。			

※離乳完了期の子どもについては、予定献立表の鶏卵、牛乳、ごまを除去して提供しております。  
 ※メニュー名の下に記載のものは、昼食と午後のおやつのカロリーの数値(以上児)となっております。