

日	昼 食	午後のおやつ	主 な 材 料 と は た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・歯・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g 塩分g
3月	ちらし寿司 紅白はんぺんおすまし 花型豆腐ハンバーグ 三色花ゼリー ジャコ油揚げ野菜和え カルピス	牛乳 ひなあられ 野菜せんべい	たまご 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ はんぺん かまぼこ さば削り節	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	ひな祭り献立	
4火	ごはん・のりふりかけ ニンニクスープ かぶりつきチキン黒酢漬 清見オレンジ 厚揚げ野菜の甘酒煮 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 厚揚げ たまご 牛乳	大根 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ にんにく 清見オレンジ のり	米 大豆油 小麦粉 甘酒 片栗粉 ごま		
5水	ごはん 酸辣湯スープ マーボートマト豆腐 鉄分Caチーズ こんにゃく煮 牛乳	牛乳 メープルサンド	豚肉 木綿豆腐 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく もやし 人参 椎茸	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 米粉		
6木	ごはん ワンタンスープ ブリの甘辛揚げ煮 イチゴ かまぼこほうれん草ナムル 牛乳	牛乳 シリアルマッシュマロ	ブリ かまぼこ 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし 玉葱 小松菜 椎茸 いちご	米 ごま 砂糖 ごま油		
7金	カレーうどん オレンジ コロッケ 牛乳 ツナひじきのマリネ	牛乳 青のりせんべい	豚肉 なたと巻き ツナ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 葱 干しひじき きゅうり オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油		
10月	豚丼 イチゴ ほうれん草のごま和え 牛乳 ほうとう	生乳ヨーグルト	豚肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 人参 南瓜 大根 椎茸 ねぎ いちご	米 白滝 砂糖 ごま ほうとう		
11火	ごはん フォーガー タコナゲット・◎ポテトフライ 牛乳 納豆野菜の五目とえ 鉄分Caチーズ	牛乳 クッキー	タコ 納豆 かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 もやし 小松菜 ねぎ	米 じゃが芋 大豆油 フォー		
12水	ごはん かまぼこ豆腐スープ イワシの梅しゅう油煮 清見オレンジ さつま芋ごまサラダ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	いわし かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ブロックリー コーン 小松菜 大根 しめじ 清見オレンジ	米 ごま エッグゲアマヨネーズ さつま芋		
13木	ごはん かき玉汁 ひじき入り豆腐ハンバーグ でこぼん 南瓜いんげん含め煮 牛乳	牛乳 ソフトせんべい	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 豚元 もやし 小松菜 でこぼん	米 サラダ油 パン粉 砂糖		
14金	五目やきそば コーンスープ 塩唐揚げ・ミニオンズポテトフライ ビネガークリクター お祝いゼリー ジョア	牛乳 お祝いクレープ	豚肉 鶏肉 たまご ジョアブルーベリー	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり クリームコーン缶詰	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 じゃが芋	お別れリクエスト献立	
17月	ごはん もずく大根みそ汁 炒り豆腐 オレンジ キャベツツナサラダ 牛乳	牛乳 塩せんべい	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キャベツ きゅうり コーン 大根 もずく オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 花魁		
18火	ごはん・のりふりかけ 中華わかめスープ ハスカレー挽肉合わせ揚げ いちご 肉じゃが 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 わかめ しめじ いちご	米 大豆油 砂糖 じゃが芋 白滝 ごま油		
19水	ごはん きんぴらみそ汁 さばの生姜煮 鉄分Caチーズ 切り干し大根のマリネ 牛乳	牛乳 マールーカオ	さば かまぼこ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳 チーズ	生姜 切り干し大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ 小松菜	米 砂糖 ごま油		
21金	けんちんうどん さくらゼリー スペイン風パイオエッグ 牛乳 菜花ほうれん草しらす和え	牛乳 しょう油せんべい	鶏肉 なたと巻き 油揚げ さば削り節 たまご しらす干し 牛乳	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 菜花 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 ごま		
24月	ハヤライス(十六穀米ごはん) きらきらきんぴら イチゴ こんにゃく煮おかか煮 牛乳	飲むヨーグルトブルーFe バナナ	豚肉 減塩さつま揚げ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム ごぼう さやいんげん いちご	米 十六穀米 サラダ油 白滝 砂糖 こんにゃく		
25火	ごはん 凍り豆腐のみそ汁 カレイみりんしょう油焼き でこぼん ひじきのマリネ 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	カレイ かまぼこ みそ 凍り豆腐 さば削り節 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 でこぼん 葱	米 サラダ油 砂糖		
26水	ごはん 中華コーンスープ 八宝菜 清見オレンジ 里芋味噌田楽 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 なたと巻き みそ たまご 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ オレンジ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋		
27木	ごはん・のりふりかけ すいとん ソフト唐揚げ オレンジ 蒲鉾野菜炒め 牛乳	カップdeヤクルト	鶏肉 たまご かまぼこ なたと巻き さば削り節 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 ねぎ のり オレンジ	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま		
28金	セルフハンバーガー すだちゼリー 菜花マヨゴマ和え 牛乳 シチュー	牛乳 ウエハース	鶏肉 牛乳	トマト キャベツ 菜花 人参 コーン 玉ねぎ	パン サラダ油 ごま エッグゲアマヨネーズ 砂糖 じゃが芋		
31月	ごはん 豚肉野菜みそ汁 白身魚のカレー玉ねぎ焼き 牛乳 南瓜とレーズンバター煮 おめでとうデザート	アップルキャラットジュース クラッカー	メルルーサ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 南瓜 レーズン 人参 ごぼう 小松菜 えのきたけ	米 サラダ油 バター エッグゲアマヨネーズ 砂糖	3号認定修了式	

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

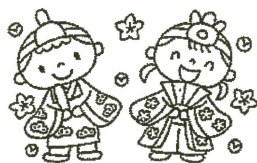
3月予定献立表

日	屋 食	おやつ	主 要 材 料 と ほ た ら き			備 考	
			あかのなかま 血・肉・魚・骨となる	みどりのなかま 体の調子を整える	きいろのなかま 力や熱になる	熱量kcal	脂質g 蛋白質g
3月	ちらし寿司 花型豆腐ハンバーグ ジャコ油揚げ野菜和え	紅白はんぺんおすまし 三色花ゼリー カルピス	牛乳 ひなあられ 野菜せんべい	たまご 豆腐 油揚げ ちりめんじゃこ はんぺん かまぼこ さば削り節	キャベツ 人参 わかめ 玉ねぎ えのきたけ	米 サラダ油 ごま油 砂糖 ごま	ひな祭り献立 592 21.4 19.9 0.0
4火	ごはん・のりふりかけ かぶりつきチキン黒酢漬 厚揚げ野菜の甘酒煮	ニンニクスープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳 ふかし芋	鶏肉 厚揚げ たまご 牛乳	大根 人参 しめじ 小松菜 玉ねぎ にんにく 清見オレンジ のり	米 大豆油 小麦粉 甘酒 片栗粉 ごま	558 13.8 22.0 0.0
5水	ごはん マーボートマト豆腐 こんにゃく煮	酸辣湯スープ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 メープルサンド	豚肉 木綿豆腐 たまご チーズ 牛乳	玉ねぎ えのきたけ ねぎ にんにく もやし 人参 椎茸	米 サラダ油 ごま油 片栗粉 こんにゃく 砂糖 米粉	574 18.9 23.3 0.0
6木	ごはん ブリの甘辛揚げ煮 かまぼこほうれん草ナムル	ワンタンスープ イチゴ 牛乳	牛乳 シリアルマシュマロ	ブリ かまぼこ 豚肉 牛乳	ほうれん草 もやし 玉葱 小松菜 椎茸 いちご	米 ごま 砂糖 ごま油	575 18.9 26.3 0.0
7金	カレーうどん メンチカツ ツナひじきのマリネ	オレンジ 牛乳	牛乳 ヨーグルトレーズン 梅パリッシュ	豚肉 なたと巻き ツナ 牛乳 さば削り節	玉ねぎ 人参 椎茸 葱 干しひじき きゅうり オレンジ	うどん 砂糖 片栗粉 大豆油 サラダ油	5歳児卒園満足 570 21.1 25.4 0.0
10月	豚丼 ほうれん草のごま和え ほうとう	イチゴ 牛乳	生乳ヨーグルト	豚肉 かまぼこ みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 生姜 ほうれん草 コーン 人参 南瓜 大根 椎茸 ねぎ いちご	米 白滝 砂糖 ごま ほうとう	558 16.2 21.6 0.0
11火	ごはん タコナゲット・①ポテトフライ 納豆野菜の五目和え	フォーガー 牛乳 鉄分Caチーズ	牛乳 お芋の大福 チーズおかし	タコ 納豆 かつお節 鶏肉 チーズ 牛乳	わかめ 人参 ほうれん草 もやし 小松菜 ねぎ	米 じゃが芋 大豆油 フォー	629 22.4 22.9 0.0
12水	ごはん イワシの梅しょう油煮 さつま芋ごまサラダ	かまぼこ豆腐スープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳 プリンアラモード	いわし かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	ブロッコリー コーン 小松菜 大根 しめじ 清見オレンジ	米 ごま エッグゲアミョーズ さつま芋	611 23.5 22.7 0.0
13木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ 南瓜いんげん合め煮	かき玉汁 でこぼん 牛乳	牛乳 茹で枝豆	木綿豆腐 豚肉 鶏肉 たまご さば削り節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき 南瓜 隠元 もやし 小松菜 でこぼん	米 サラダ油 パン粉 砂糖	521 18.5 23.7 0.0
14金	五目やきそば 塩唐揚げ・ミニオンスポテトフライ ビネガークリクター お祝いゼリー ジョア	コーンスープ 牛乳	牛乳 お祝いクレープ	豚肉 鶏肉 たまご ジョアブルーベリー	人参 ビーマン キャベツ 玉ねぎ 生姜 きゅうり クリームコーン缶詰	中華麺 サラダ油 砂糖 片栗粉 大豆油 じゃが芋	お別れリクエスト献立 642 25.4 22.7 1.8
17月	ごはん 炒り豆腐 キャベツツナサラダ	もずく大根みそ汁 オレンジ 牛乳	牛乳 おはぎ 塩せんべい	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ みそ さば削り節 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 キャベツ きゅうり コーン 大根 もずく オレンジ	米 サラダ油 砂糖 オリーブ油 花魁	604 17.7 23.6 0.0
18火	ごはん・のりふりかけ ハスカレー挽肉合わせ揚げ 肉じゃが	中華わかめスープ いちご 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	豚肉 絹ごし豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ 大根 わかめ しめじ いちご	米 大豆油 砂糖 じゃが芋 白滝 ごま油	569 14.0 20.7 0.0
19水	ごはん さばの生姜煮 切り干し大根のマリネ	きんぴらみそ汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳 マーラーカオ	さば かまぼこ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳 チーズ	生姜 切り干し大根 人参 きゅうり ごぼう えのきたけ 小松菜	米 砂糖 ごま油	627 23.4 23.4 0.0
21金	けんちんうどん スペイン風バリエット 菜花ほうれん草しらす和え	さくらゼリー 牛乳	牛乳 ミルク大福 しょう油せんべい	鶏肉 なたと巻き 油揚げ さば削り節 たまご しらす干し 牛乳	人参 椎茸 ごぼう ほうれん草 菜花 コーン	うどん 砂糖 片栗粉 ごま	1号認定修了式 521 18.8 18.6 0.0
24月	ハヤライス(十六穀米ごはん) きらきらきんぴら こんにゃく煮おかつ煮	イデコ 牛乳	飲むヨーグルトアールモン バナナ	豚肉 液塩さつま揚げ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 南瓜 マッシュルーム ごぼう さやいんげん いちご	米 十六穀米 サラダ油 白滝 砂糖 こんにゃく	570 14.4 19.6 0.0
25火	ごはん カレーみりんしょう油焼き ひじきのマリネ	凍り豆腐のみそ汁 でこぼん 牛乳	牛乳 フライドポテトカレー味	カレー かまぼこ みそ 凍り豆腐 さば削り節 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 小松菜 でこぼん 葱	米 サラダ油 砂糖	529 18.5 22.2 0.0
26水	ごはん 八宝菜 里芋味噌田楽	中華コーンスープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳 ミニお好み焼き	豚肉 なたと巻き みそ たまご 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 玉ねぎ オレンジ クリームコーン缶詰	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 里芋	569 19.9 19.3 0.0
27木	ごはん・のりふりかけ ソフト唐揚げ 蒲鉾野菜炒め	すいとん オレンジ 牛乳	カップdeヤクルト	鶏肉 たまご かまぼこ なたと巻き さば削り節 牛乳	生姜 キャベツ もやし 人参 コーン 大根 ねぎ のり オレンジ	米 薄力粉 片栗粉 サラダ油 大豆油 ごま	542 16.7 22.4 0.0
28金	セルフハンバーガー 菜花マヨゴマ和え シチュー	すだちゼリー 牛乳	牛乳 ウエハース せんべい	鶏肉 牛乳	トマト キャベツ 菜花 人参 コーン 玉ねぎ	パン サラダ油 ごま エッグゲアミョーズ 砂糖 じゃが芋	614 25.9 25.7 0.0
31月	ごはん 白身魚のカレー玉ねぎ焼き 南瓜とレーズンバター煮 おめでとうデザート	豚肉野菜みそ汁 牛乳	アップルキャラットジュース かむカムこんにゃく クラッカー	メルルーサ 豚肉 みそ さば削り節 牛乳	玉ねぎ 南瓜 レーズン 人参 ごぼう 小松菜 えのきたけ	米 サラダ油 バター エッグゲアミョーズ 砂糖	2号認定修了式 566 16.4 18.3 0.0

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

年長組 給食食数 1号認定子ども 9回 (卒園式まで)
2号認定子ども 19回

給食食数(年中・年少) 1号認定子ども 14回
2号認定子ども 20回



食育だより

令和7年3月

今年度も残り1か月となりました。これまで『食』について、さまざまなことをお伝えしてきました。これまで学んだことをふり返ってみましょう。

おいしい行事・ひな祭り

3月3日はひな祭り。桃の節句と言われ、ひな人形を飾り、桃の花を飾る風習があります。女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。

ひな祭りのお祝いの料理とその意味を紹介します。



ひなあられ



米や砕いた菱餅から作られるカラフルなお菓子で、「元気に育つように」という願いが込められています。

関東では、甘い味付け。関西はしょっぱい味付けが特徴です。

ちらし寿司

「長寿」を意味するエビ、「見通しが立つ」といわれるレンコン、「まめに働く」という意味がある豆を使ったちらし寿司は縁起が良く、ひな祭りの料理の定番となっています。

見た目が華やかなちらし寿司は、女の子のお祝いごとに人気があるそうです。



はまぐりのお吸い物

はまぐりは、対になる貝殻だけがぴったりと合うことから、「良縁」「しとやかさ」などの象徴とされています。女の子の健やかな成長と幸せを願うひな祭りならではの食事です。



菱餅

菱餅は、赤・白・緑の3色が美しい菱型のお餅で、「魔除け」「子孫繁栄」「健康」などの意味があります。

この1年間、給食や家庭の食生活をふり返って、〇が何個つくかな？

- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？ (〇・×)
- ②一日3食、きちんと食べましたか？ (〇・×)
- ③好き嫌い、食べず嫌いは減りましたか？ (〇・×)
- ④おやつは、時間と量を決めて食べましたか？ (〇・×)
- ⑤食事をする前に、手を洗いましたか？ (〇・×)
- ⑥『いただきます』『ごちそうさまでした』のあいさつをして食べましたか？ (〇・×)
- ⑦感謝して食べることができましたか？ (〇・×)
- ⑧食事はよくかんで食べましたか？ (〇・×)
- ⑨食事の準備や後片付けを手伝いましたか？ (〇・×)
- ⑩家族や友だちと楽しく食べられましたか？ (〇・×)

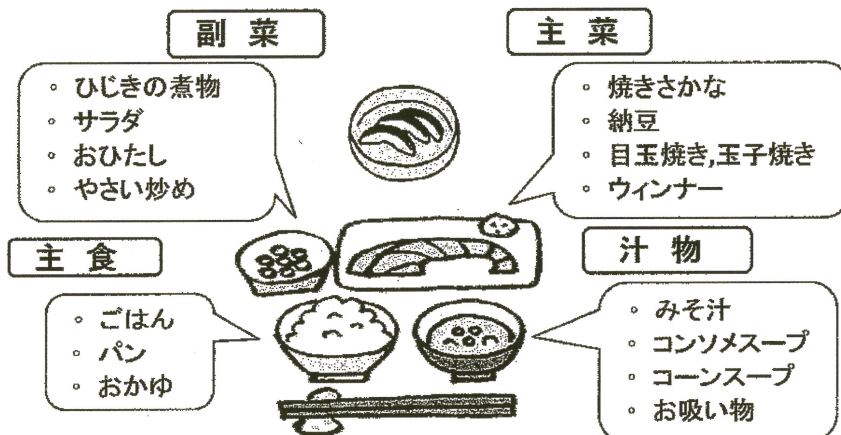
・食事と体の健康は密接に結びついています。元気に新年度を迎えるためにも〇がつかなかったところは、これから見直すようにしましょう。

栄養バランスのよい食事って？

『主食・主菜・副菜・汁物』をそろえて食べよう！

健康な体をつくるためには、毎日の食事をしっかりとることが大切です。

食事をするときに、右のような4つの項目をそろえて食べる習慣をつけると栄養のバランスも整いやすくなります。



※汁物も副菜の1つです。野菜、きのこ、海そう、豆腐や油揚げ、みそなどの大豆製品をとることができます。また、水分の補給にもなります。