

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・菌・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
2月	ごはん 八宝菜 里芋みそ田楽	牛乳 中華ポテト	豚肉 なた巻き みそ 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 小松菜 もやし 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	539 417.6	13.1 1.6
3火	ひな祭りちらし寿司 花型ハンバーグ ブロッコリー菜花おかか和え	牛乳 ひなあられ ビスコ	たまご かまぼこ 鶏肉 豚肉 かつお節 さば削り節 はんぺん	ブロッコリー 菜花 コーン わかめ しめじ えのきたけ	米 サラダ油 ごま油 花麩	ひな祭り献立 503 17.6	
4水	ごはん・のりふりかけ いわしカレー香味フライ いりとり	牛乳 シリアルマシュマロ	いわし 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳 チーズ 牛乳	人参 れんこん 隠元 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 こんにやく ごま油 砂糖 里芋	499 18.9	16.2 1.9
5木	ごはん ぶり甘辛揚げ煮 野菜バターしょう油ソテー	牛乳 プリン	ぶり みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 南瓜 大根 椎茸 ねぎ でこぼん	米 サラダ油 バター 小麦粉	534 18.1	19.2 1.7
6金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 ひじきツナマリネ	牛乳 野菜せんべい	鶏肉 ツナ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 白菜 しめじ コーン	食パン サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン	476 17.2	16.5 1.4
9月	ごはん 豆腐ブロッコリー旨煮 こんにやく田舎煮	ジョア バナナ	木綿豆腐 豚肉 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 白菜キムチ漬け キャベツ ねぎ しめじ 苺	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 こんにやく	489 18.6	10.8 1.4
10火	ごはん いわし紀州煮 油揚げと野菜の和え物	元氣ヨーグルト	いわし 油揚げ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ でこぼん	米 砂糖 ごま油	460 21.2	12.6 1.8
11水	ごはん わかとりごま照り焼き イタリアンサラダ	牛乳 フライドポテト青のり	鶏肉 人参かまぼこ 梅かまぼこ さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 大根 人参 昆布 バナナ	米 砂糖 オリーブ油 里芋	531 21.0	21 1.4
12木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリー菜花ツナ和え	牛乳 クリームパン	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご ツナ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー 菜花 クリームコーン缶詰 清見オレンジ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	491 21.0	17.8 1.4
13金	紅鮭ごはん とり塩から揚げ きゅうり中華漬け	牛乳 せんべい	紅鮭 鶏肉 さかなすり身 チーズ	生姜 きゅうり 小松菜 もやし	米 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 小麦粉	お別れリクエスト献立 483 18.0	
16月	ごはん マーボー豆腐 カツオ入り厚焼き玉子	牛乳 ココアワッフル	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご カツオ かまぼこ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ きゅうり	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	502 19.8	19.9 1.6
17火	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテトフライ ブロッコリー香り和え	牛乳 ビスコ	タコ かつお節 鶏肉 なた巻き さば削り節 牛乳	ブロッコリー 人参 大根 ねぎ のり 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 小麦粉	512 18.2	20.8 1.4
18水	ごはん サンマ生姜煮 バリバリサラダ	牛乳 フルーチェベリー味	さんま かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 葉ねぎ 豆苗 でこぼん	米 ごま油 カリタリア	500 19.5	20.6 1.5
19木	ごはん ヘルシーミートローフ きらきらきんぴら	牛乳 せんべい	豚肉 木綿豆腐 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ごぼう いんげん わかめ えのきたけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	512 17.6	19.8 1.3
23月	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 切り干し大根あさりの炒め煮	ジョアブルーベリー バナナ	メルルーサ あさり水煮 水煮大豆 油揚げ みそ さば削り節 豆腐 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切り干し大根 もずく 小松菜	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース	1号認定修了式 492 20.8	12 1.7
24火	ごはん 炒り豆腐 ツナナムル	牛乳 スイートポテトパン	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 オレンジ	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	475 19.6	18.6 1.3
25水	ごはん さばみぞれ煮 クープイリチー	牛乳 ふかし芋	さば 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	キザミ昆布 人参 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう 椎茸 南瓜 しめじ えのきたけ いちご	米 砂糖 白滝	528 23.4	19.1 1.5
26木	ごはん マーボートマト豆腐 小魚油揚げ野菜和え	1食分アップルキャラット 野菜せんべい	豚肉 木綿豆腐 しらす干し 牛乳 油揚げ	玉ねぎ えのきたけ にんにく きゃべつ 人参 わかめ もやし バナナ	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	476 15.6	14.8 1.5
27金	カレーうどん のり入り厚焼き玉子 切り干し大根のマリネ	ジョア 塩せんべい	豚肉 なた巻き たまご さば削り節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ のり 切り干し大根 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油	531 18.3	14.8 2.4
30月	豚丼 キャベツツナサラダ 豆腐もずくみそ汁	牛乳 ババロア	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ	玉ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 コーン もずく	米 白滝 砂糖 お麩 オリーブ油	555 19.3	22.5 2
31火	ごはん めばる割烹漬け焼き ほうれん草のごま和え	牛乳 きな粉ラスク	めばる たまご 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 もやし 小松菜 にんにく えのきたけ 清見オレンジ	米 サラダ油 ごま 片栗粉	3号認定修了式 418 20.2	14.2 0.9

※物資の都合により、献立を変更することがあります。

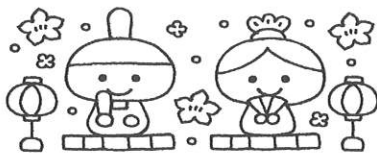
3月予定献立表

日	昼食	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 食塩相当量	
2月	ごはん 八宝菜 里芋みそ田楽	水餃子スープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳	豚肉 なんと巻き みそ 牛乳	白菜 人参 たけのこ水煮 椎茸 小松菜 もやし 清見オレンジ	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 ごま 里芋	588 19.6	14.6 1.9	
3火	ひな祭りちらし寿司 花型ハンバーグ ブロッコリー菜花おかか和え	紅白はんぺん汁 三色ゼリー カルピス	牛乳	たまご かまぼこ 鶏肉 豚肉 かつお節 さば削り節 はんぺん	ブロッコリー 菜花 コーン わかめ しめじ えのきたけ	米 サラダ油 ごま油 花麩			ひな祭り献立 567 19.5
4水	ごはん・のりふりかけ いわしカレー香味フライ いりとり	豆乳豚汁 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳	いわし 鶏肉 豚肉 厚揚げ みそ 豆乳 チーズ 牛乳	人参 れんこん 隠元 大根 しめじ えのきたけ ごぼう ねぎ のり	米 大豆油 れんこんやく ごま油 砂糖 里芋	633 24.2	19.1 2.3	
5木	ごはん ぶり甘辛揚げ煮 野菜バターしょう油ソテー	ほうとう でこぼん 牛乳	牛乳	ぶり みそ さば削り節 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 えのきたけ 南瓜 大根 椎茸 ねぎ でこぼん	米 サラダ油 バター 小麦粉	597 19.8	19.7 2.0	
6金	ふんわり食パン・ブルーベリージャム&マーガリン チキン南蛮 ひじきツナマリネ	ブルーベリージャム 白菜シチュー 牛乳 アセロラミルクゼリー	牛乳	鶏肉 ツナ 牛乳	干しひじき 人参 きゅうり 白菜 しめじ コーン	食パン サラダ油 砂糖 ブルーベリージャム&マーガリン			5歳児卒園遠足 571 20.5
9月	ごはん 豆腐ブロッコリー旨煮 こんにゃく田舎煮	キムチスープ いちご 牛乳	ジョア バナナ	木綿豆腐 豚肉 牛乳	生姜 人参 ブロッコリー 椎茸 白菜キムチ漬け キャベツ ねぎ しめじ 苺	米 サラダ油 砂糖 片栗粉 ごま油 春雨 こんにゃく	510 21.3	12.5 1.7	
10火	ごはん いわし紀州煮 油揚げと野菜の和え物	けんちん汁 でこぼん 牛乳	豆乳ヨーグルト (ブルーベリー)	いわし 油揚げ みそ 木綿豆腐 さば削り節 牛乳	ほうれん草 人参 もやし 大根 ごぼう ねぎ でこぼん	米 砂糖 ごま油	565 22.7	13.2 2.1	
11水	ごはん わかとりごま照り焼き イタリアンサラダ	洋風おでんスープ バナナ 牛乳	牛乳	鶏肉 人参かまぼこ 梅かまぼこ さば削り節 牛乳	キャベツ 玉ねぎ トマト 大根 人参 昆布 バナナ	米 砂糖 オリーブ油 里芋	612 22.7	22.7 1.7	
12木	ごはん ひじき入り豆腐ハンバーグ ブロッコリー菜花ツナ和え	コーンスープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳	木綿豆腐 鶏肉 豚肉 たまご ツナ かつお節 牛乳	玉ねぎ 人参 干しひじき ブロッコリー 菜花 クリームコーン缶詰 清見オレンジ/	米 サラダ油 パン粉 砂糖 片栗粉	569 23.9	19.7 1.6	
13金	紅鮭ごはん とり塩から揚げ きゅうり中華漬	海鮮ワタンスープ パバロア大福 カルピス	牛乳	紅鮭 鶏肉 さかなずり身	生姜 きゅうり 小松菜 もやし	米 砂糖 片栗粉 大豆油 ごま ごま油 小麦粉			お別れリスト献立 583 19.8
16月	ごはん マーボー豆腐 カツオ入り厚焼き玉子	春雨サラダ 鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳	木綿豆腐 豚肉 みそ たまご カツオ かまぼこ チーズ 牛乳	たけのこ水煮 人参 ピーマン 椎茸 玉ねぎ きゅうり	米 サラダ油 片栗粉 ごま油 砂糖 春雨	624 24.5	24.4 2.3	
17火	ごはん・のりふりかけ タコナゲット・スマイルポテトフライ ブロッコリー香り和え	すいとん 牛乳 清見オレンジ	牛乳	タコ かつお節 鶏肉 なんと巻き さば削り節 牛乳	ブロッコリー 人参 大根 ねぎ のり 清見オレンジ	米 じゃが芋 大豆油 ごま油 小麦粉	634 21.0	24.9 1.9	
18水	ごはん サンマ生姜煮 パリパリサラダ	豆腐ねぎスープ でこぼん 牛乳	牛乳	さんま かまぼこ たまご 絹ごし豆腐 牛乳	キャベツ 人参 きゅうり もやし 玉ねぎ 葉ねぎ 豆苗 でこぼん	米 ごま油 カリタリア	573 21.7	22.0 1.7	
19木	ごはん ヘルシーミートローフ きらきらきんぴら	中華たまごスープ サクラゼリー 牛乳	牛乳	豚肉 木綿豆腐 たまご 減塩さつま揚げ 牛乳	玉ねぎ 人参 コーン ごぼう いんげん わかめ えのきたけ	米 サラダ油 パン粉 砂糖 白滝	599 21.6	17.8 1.6	
23月	ごはん 白身魚コーンマヨ焼き 切り干し大根あさりの炒め煮	もずくみそ汁 スタダ(巣立ち)ゼリー 牛乳	ジョアブルーベリー バナナ	メルルーサ あさり水煮 水煮大豆 油揚げ みそ さば削り節 豆腐 牛乳	とうもろこし缶詰 人参 切り干し大根 もずく 小松菜	米 サラダ油 砂糖 エッグケアマネース	1号認定修了式 563 22.8	13.9 2.2	
24火	ごはん 炒り豆腐 ツナナムル	コーンスープ オレンジ 牛乳	牛乳	木綿豆腐 鶏肉 たまご ツナ 牛乳	人参 ねぎ たけのこ水煮 椎茸 ほうれん草 もやし クリームコーン缶詰 オレンジ/	米 サラダ油 砂糖 ごま ごま油 片栗粉	557 22.9	20.6 1.6	
25水	ごはん さばみぞれ煮 クープイリチー	おかずみそ汁 いちご 牛乳	牛乳	さば 豚肉 油揚げ みそ さば削り節 牛乳	キザミ昆布 人参 玉ねぎ 切り干し大根 ごぼう 椎茸 南瓜 しめじ えのきたけ いちご/	米 砂糖 白滝	606 25.1	19.7 1.7	
26木	ごはん マーボートマト豆腐 小魚油揚げ野菜和え	ワタンスープ バナナ 牛乳	1食分アップルキャラット 茹で枝豆 クラッカー	豚肉 木綿豆腐 しらす干し 牛乳 油揚げ	玉ねぎ えのきたけ にんにく きゃべつ 人参 わかめ もやし パナナ	米 サラダ油 砂糖 米粉 ごま油 ごま	603 22.7	19.8 1.7	
27金	カレーうどん のり入り厚焼き玉子 切り干し大根のマリネ	リンゴゼリー 牛乳	ジョア 塩せんべい 果汁グミ	豚肉 なんと巻き たまご さば削り節 かまぼこ 牛乳	玉ねぎ 人参 椎茸 ねぎ のり 切り干し大根 きゅうり	うどん 砂糖 片栗粉 ごま油	618 21.4	14.8 2.8	
30月	豚丼 キャベツツナサラダ 豆腐もずくみそ汁	鉄分Caチーズ 牛乳	牛乳	豚肉 ツナ 木綿豆腐 さば削り節 みそ 牛乳 チーズ 牛乳	玉ねぎ 生姜 きゃべつ きゅうり 人参 コーン もずく	米 白滝 砂糖 お麩 オリーブ油	642 22.7	25.3 2.3	
31火	ごはん めばる割烹漬け焼き ほうれん草のごま和え	にんにくスープ 清見オレンジ 牛乳	牛乳	めばる たまご 牛乳	ほうれん草 コーン 人参 もやし 小松菜 にんにく えのきたけ 清見オレンジ	米 サラダ油 ごま 片栗粉	543 23.5	17.8 1.3	2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。

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 20回

給食食数(年中・年少) 1号認定子ども 15回
2号認定子ども 21回



食育だより



令和8年3月

日ごとに暖くなり、春の陽気が感じられるようになりました。

この1年で、たくさんのことを自分でできるようになった子どもたち。早いもので、卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食の時間を、みんなで楽しみましょう。



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ごちそうです。

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。

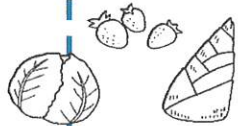


菱餅

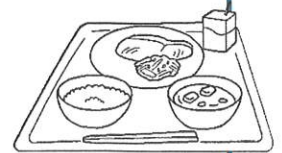
菱餅は、赤・白・緑の3色が美しい菱型のお餅で、「魔除け」「子孫繁栄」「健康」などの意味があります。



この1年間、給食や家庭の食生活をふり返って、○が何個つくかな？



- ①毎日、朝ごはんを食べましたか？ (○・×)
- ②一日3食、きちんと食べましたか？ (○・×)
- ③好きな食べ物は増えましたか？ (○・×)
- ④おやつは、時間と量を決めて食べましたか？ (○・×)
- ⑤食事をする前に、手を洗いましたか？ (○・×)
- 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？ (○・×)
- ⑦感謝して食べることができましたか？ (○・×)
- ⑧食事はよくかんで食べましたか？ (○・×)
- ⑨食事の準備や後片付けを手伝いましたか？ (○・×)
- ⑩家族や友だちと楽しく食べられましたか？ (○・×)



・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○が増えるようにしましょう。



食育クイズ

Q.1 「しらす」はある魚の子どもです。大きくなると何になるでしょうか？



Q.2 まぐろの仲間は何れでしょうか？

- ① たい ② さば ③ ふぐ

- ① まぐろ ② いわし ③ かつお



A.2 ② さば

しらすは「かたくちいわし」の子どもです。しらすには丈夫な骨を作るために必要なカルシウムがたくさん含まれています。



まぐろはサバ科で、さば、かつお、さわらと同じ仲間です。不足しがちな鉄分が豊富な魚です。