



3月献立表

令和6年度

みのり保育園 給食室

曜日	日にち	朝のおやつ		昼食	おやつ	延長のおやつ	主な使用食材	栄養摂取量		
		0,1歳児	2歳児					項目	乳児	幼児
土	15 29	ビスコ	牛乳	和風ピラフ コンソメスープ 茹でブロッコリー	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 卵 牛乳 米 油 バター マネー 人参 玉葱 ピーマン イグサ ブロッコリー	エネルギー タンパク質 脂質	497kcal 18.7g 18.2g	514kcal 19.5g 16.4g
月	3	ひな祭り みかん		☆ひな祭り行事食☆ ひなてまり はんぺんと長葱の清まし汁 ★鶏肉のごま焼き 春野菜サラダ いちご	牛乳 ひな祭り 蒸しぱん	焼きおにぎり	卵 鮭 卵 はんぺん 鶏肉 牛乳 米 ごま 砂糖 油 かつお節 バター かぶ葉 胡瓜 生姜 長葱 キャベツ 菜の花 スナップエンドウ 苺 苺ジャム 抹茶	エネルギー タンパク質 脂質	476kcal 23.9g 15.2g	514kcal 26.3g 15.2g
	17 31	みかん		三色丼 はんぺんと長葱の清まし汁 春野菜サラダ いちご	牛乳 フルーツ サンド		卵 鶏ひき肉 卵 はんぺん 牛乳 生クリーム 砂糖 油 食パン 長葱 キャベツ 菜の花 スナップエンドウ 苺 人参 イグサ パパ みかん もも	エネルギー タンパク質 脂質	488kcal 19.2g 17.0g	529kcal 20.5g 17.4g
火	4	みかん		★けんちんうどん 厚揚げと胡瓜のごま酢和え りんご	牛乳 五平餅 おしゃぶり昆布	シュガートースト	鶏肉 油揚げ 生揚げ 牛乳 味噌 うどん 油 里芋 砂糖 ごま 米 片栗粉 人参 大根 長葱 しめじ 胡瓜 もやし りんご	エネルギー タンパク質 脂質	486kcal 18.2g 12.7g	530kcal 19.8g 13.1g
	18	みかん		★けんちんうどん 厚揚げと胡瓜のごま酢和え りんご	牛乳 お彼岸 ぼたもち おしゃぶり昆布	シュガートースト	鶏肉 油揚げ 生揚げ 牛乳 味噌 きな粉 小豆 うどん 油 里芋 砂糖 ごま 米 片栗粉 もち米 人参 大根 長葱 しめじ 胡瓜 もやし りんご	エネルギー タンパク質 脂質	527kcal 21.7g 14.4g	582kcal 24.2g 15.1g
水	5 19	りんご		ごはん 小松菜と油揚げの味噌汁 豚肉のオイスターソース炒め 粉ふき芋	ヨーグルト ★ジャム スコーン	炒飯	油揚げ 味噌 豚肉 ヨーグルト 牛乳 米 油 砂糖 ごま油 じゃが芋 バター かつお節 小松菜 玉葱 人参 しめじ 絹さや 青のり 苺ジャム	エネルギー タンパク質 脂質	492kcal 18.2g 14.5g	548kcal 20.0g 15.3g
木	6	みかん		セルフフィッシュバーガー ★ホワイトスープ ★マカロニサラダ	牛乳 ★ひき肉 納豆ごはん おしゃぶり昆布	ホットケーキ	めかじき 卵 バター 牛乳 生クリーム 納豆 鶏ひき肉 油 小麦粉 パン粉 卵 バター 砂糖 米 キャベツ ケチャップ 玉葱 人参 パセリ 胡瓜 コーン 海苔	エネルギー タンパク質 脂質	496kcal 20.6g 20.6g	550kcal 22.3g 22.5g
金	7	みかん		ごはん 麩とわかめの清まし汁 しゅうまい 色彩サラダ	牛乳 豚ひき肉の お好み焼き	ツナトースト	豚ひき肉 卵 牛乳 かつお節 米 麩 片栗粉 ごま油 油 しゅうまいの皮 お好み焼き粉 マネー わかめ 玉葱 椎茸 生姜 キャベツ 胡瓜 青のり	エネルギー タンパク質 脂質	522kcal 21.4g 20.7g	561kcal 23.1g 21.9g
	21	祝 みかん		☆卒園のお祝い☆ お赤飯 麩とわかめの清まし汁 花しゅうまい 色彩サラダ	牛乳 豚ひき肉の お好み焼き	ツナトースト	豚ひき肉 卵 牛乳 かつお節 米 麩 片栗粉 ごま油 しゅうまいの皮 油 マネー お好み焼き粉 もち米 甘納豆 ごま わかめ 玉葱 椎茸 生姜 キャベツ 胡瓜 青のり 長葱 コーン	エネルギー タンパク質 脂質	525kcal 20.9g 20.2g	565kcal 22.4g 21.4g
土	8 22	ビスコ		ごま風味うどん かぶのそぼろあんかけ バナナ	牛乳 おたのしみ	お菓子	鶏肉 卵 鶏ひき肉 牛乳 うどん 油 ごま油 片栗粉 人参 玉葱 もやし かぶ葉 かぶ 生姜 バナナ	エネルギー タンパク質 脂質	557kcal 21.1g 17.6g	581kcal 22.4g 15.6g
月	10 24	みかん		親子丼 じゃが芋と玉葱の味噌汁 小松菜ときのこのお浸し いちご	ヨーグルト 抹茶クッキー	シュガートースト	鶏肉 卵 味噌 かつお節 ヨーグルト 米 砂糖 じゃが芋 小麦粉 バター 玉葱 海苔 小松菜 人参 しめじ えのき 苺 抹茶	エネルギー タンパク質 脂質	496kcal 21.3g 13.8g	537kcal 23.8g 13.6g
火	11 25	みかん		長崎ちゃんぽん ★ひじきサラダ オレンジ	牛乳 ツナマヨ 焼きおにぎり おしゃぶり昆布	お好み焼き	豚肉 かまぼこ 牛乳 ツナ ちゃんぽん麺 油 ごま油 片栗粉 砂糖 米 マネー 生姜 ココナッツ キャベツ もやし 玉葱 人参 コーン 絹さや ひじき ほうれん草 かつお	エネルギー タンパク質 脂質	459kcal 17.4g 14.6g	524kcal 20.0g 15.7g
水	12 26	みかん		ごはん 豆腐と青菜のスープ 筑前煮 胡瓜の塩昆布和え	牛乳 ★きな粉 揚げパン	焼きおにぎり	豆腐 鶏肉 牛乳 きな粉 米 油 こんにゃく 里芋 砂糖 ごま油 ごま 卵 バター グラニュー糖 ほうれん草 人参 ごぼう 椎茸 蓮根 胡瓜 イグサ 塩昆布	エネルギー タンパク質 脂質	470kcal 20.4g 15.2g	525kcal 22.0g 15.1g
木	13 27	りんご		★食パン ★白菜とベーコンのスープ ★鮭のマヨネーズ焼き ブロッコリーサラダ	牛乳 かぼちゃの 炊き込みご飯 おしゃぶり昆布	ココア ホットケーキ	バター 鮭 チーズ 牛乳 鶏ひき肉 味噌 食パン マネー 油 砂糖 米 ごま 苺ジャム 白菜 ブロッコリー カリフラワー 南瓜 舞茸 生姜	エネルギー タンパク質 脂質	485kcal 23.1g 18.9g	530kcal 25.5g 19.8g
金	14 28	みかん		ごはん もやしとハムのスープ ★カリカリチキン 和風サラダ	牛乳 ★カレー うどん	ピザ トースト	卵 鶏肉 卵 牛乳 豚肉 米 油 小麦粉 コーヒー 砂糖 ごま油 ごま うどん もやし ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 わかめ 玉葱 ほうれん草	エネルギー タンパク質 脂質	535kcal 23.6g 15.3g	577kcal 25.8g 15.2g

※0.1歳児の朝おやつには、毎日牛乳がつきます。
 ※食材の仕入れの状況によって献立が多少変更する場合がございます。予めご了承ください。



給食たより

今年度も残すところあと1ヶ月となり、青組のお友達はいよいよ卒園の日を迎えようとしています。お箸を上手に持って食事ができるようになったり、毎日の保育園での生活や行事の中では年長児クラスとして成長した姿を見せてくれていましたね。青組さんだけでなく、他のクラスのお友達も一年前よりもずっとお兄さん、お姉さんになり、進級への思いも高まっていることでしょう。

暖かな日が増え春めいた陽気になりますが、寒暖差の大きい時期でもあります。引き続き手洗い・うがいを習慣にし、感染症対策をしていきましょう。

3月の行事と食育の活動

3日(月)：ひな祭り行事食

ひな祭りは桃の花の時季であることから、『桃の節句』とも呼ばれています。春の訪れを感じる行事食を提供します。

18日(火)：お彼岸

手作りのつぶあんときな粉2種類のぼたもちを提供します。

21日(金)：卒園のお祝い給食

卒園を迎える青組のお友達のために、甘納豆で作るお赤飯でお祝いをします。

24日(月)：5歳児調理保育 *かえるちゃんクッキー作りです。

ご家庭より、エプロンと三角巾のご用意をお願いします。

【青組リクエストメニュー】

青組のお友達が「もう一度食べたい!」と、リクエストのあった献立を提供します。

★印のついた献立がリクエストメニューです。



今月の給食目標

今月の給食目標は、

「みんなで一緒にごちそうさま。~決められた時間の中で食事を食べ終えよう~」です。

子どもの食事時間は20~30分が理想です。早食いをしてしまったり、だらだら食べてしまったりすると、窒息・誤嚥のリスクが高まったり、胃に大きな負担がかかったりします。

保育園では、ひとり一人の様子に合わせて声掛けをすることでペース配分をし、食べる意欲につながっています。よく噛むことやご飯やおかずを満遍なく食べていくことも大切です。

ご家庭でも食事中はテレビ等は消すなど、食事に集中できる環境を作りましょう。また、家族とともに食卓を囲み「美味しいね」と共感することは子どもの心も育てます。

楽しく食べて笑顔で「ごちそうさま」ができるといいですね。



1年間を振り返ってみましょう

1年間を振り返ってみると、子どもたちができるようになったことがたくさんあります。

卒園・進級に向けて振り返ってみましょう。

- 食事の前には、手洗いができた
- 「いただきます・ごちそうさま」の挨拶を忘れずにできた
- よく噛んで食べた
- お箸・スプーン・フォークを上手に使うことができた
- お友達や家族、先生と楽しく食えることができた



旬の食材

なのhana

菜の花は、ほろ苦さと香りで春の訪れを告げる野菜です。花が咲く直前のつぼみの時期に食べます。

花を咲かせるための養分を蓄えているので、ビタミンCや食物繊維などの栄養がたっぷり含まれています。

3月の給食では、春野菜サラダに登場します。

菜の花を食べて春を感じましょう。

