



3月献立表



令和7年度

みのり保育園 給食室

日・曜日	時間帯	献立	材料名				栄養摂取量			
			赤	黄	緑	その他	項目	乳児	幼児	
			体をつくる	力や体温になる	体の調子を整える					
2月30日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	471	530
	昼食	牛乳 田舎うどん 小松菜とツナの和え物 りんご	豚肉、油揚げ、味噌 ツナ	うどん、油 砂糖	大根、人参、しめじ、長ねぎ 小松菜、人参 りんご	酒、みりん 醤油	たんぱく質(g)	20.9	22.9	
	午後おやつ	牛乳 納豆そぼろご飯 おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 鶏ひき肉、納豆	米、砂糖		酒、みりん、醤油	脂質(g)	14.8	14.7	
3月	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	504	569
	昼食	ひな祭り 鶏肉のマーマレード焼き 春野菜サラダ お麩となるとの清まし汁	卵、ハム、鮭 鶏肉	米、砂糖 油、砂糖 お麩	人参、きゅうり、生姜 生姜、にんにく、マーマレード 春キャベツ、菜の花、スナップエンドウ、赤パプリカ 玉ねぎ	鮭、醤油、塩 醤油 酢 醤油、塩	たんぱく質(g)	22.7	25.1	
	午後おやつ	牛乳 ひし餅風ケーキ	牛乳 卵、牛乳、生クリーム	小麦粉、砂糖、バター	ほうれん草、いちご		脂質(g)	19	19.9	
火 17日 31日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	478	537
	昼食	鮭の炊き込みご飯 鶏肉のカレー風味焼き 春野菜サラダ 豆腐とねぎの味噌汁 いちご	鮭、卵 鶏肉	米、砂糖 油、砂糖 じゃが芋	玉ねぎ、人参 生姜、にんにく 春キャベツ、菜の花、アスパラガス、人参、コーン 長ねぎ いちご	塩、酒、醤油 醤油、カレー粉 酢	たんぱく質(g)	24.2	27	
	午後おやつ	牛乳 セサミクッキー	牛乳 スキムミルク	小麦粉、砂糖、バター、すりごま			脂質(g)	16.4	16.7	
水 4日 18日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	449	498
	昼食	ご飯 鱈の塩昆布焼き 切干大根とさつま揚げの煮物 たけのこの味噌汁 オレンジ	鱈 さつま揚げ 味噌、生揚げ	米 砂糖	塩昆布 切干大根、人参、インゲン たけのこ水煮、わかめ オレンジ	酒、塩 醤油、みりん、塩	たんぱく質(g)	20.7	21.7	
	午後おやつ	ヨーグルト きな粉バナナ	ヨーグルト きな粉	砂糖	バナナ		脂質(g)	11.9	10.8	
木 5日 19日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	434	524
	昼食	バターロール コロッケ ブロッコリーとトマトのサラダ 新玉ねぎのスープ	豚ひき肉	バターロール じゃが芋、油、砂糖、小麦粉、パン粉	玉ねぎ ブロッコリー、きゅうり、トマト 玉ねぎ、パセリ粉	塩、ケチャップ、中濃ソース	たんぱく質(g)	17.8	20.3	
	午後おやつ	牛乳 ひじきの炊き込みご飯	牛乳 油揚げ	米	ひじき、人参	醤油、みりん、塩	脂質(g)	17.8	19.6	
金 6日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	472	528
	昼食	ご飯 豚肉とキャベツの味噌炒め 豆腐と水菜のサラダ 春雨スープ	豚肉、味噌 豆腐 ハム	米 油、ごま油、片栗粉、砂糖 マヨドレ、砂糖、ごま油、ごま 春雨	生姜、にんにく、春キャベツ、人参、新玉ねぎ、菊水蒸 水菜、きゅうり、コーン 長ねぎ、ほうれん草	酒、オイスターソース 醤油、酢 塩、鶏がらだし	たんぱく質(g)	20.5	22.3	
	午後おやつ	牛乳 しらすトースト	牛乳 しらす、チーズ	食パン、バター	青のり		脂質(g)	17.9	18.6	
土 7日 21日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	499	562
	昼食	ナポリタン さつま芋サラダ チキンスープ	ウインナー	スパゲティ、油、砂糖、バター さつま芋、砂糖、油	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン きゅうり、人参 玉ねぎ、コーン	ケチャップ、中濃ソース、塩 酢、塩 コンソメ、塩	たんぱく質(g)	18.2	19.4	
	午後おやつ	牛乳 五平餅	牛乳 味噌	米、片栗粉、砂糖、ごま		醤油	脂質(g)	15.4	15.4	
月 9日 23日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	504	567
	昼食	三色丼 マカロニサラダ けんちん汁 りんご	鶏ひき肉、卵 豆腐	米、砂糖、ごま マカロニ、マヨドレ	人参、ほうれん草 きゅうり、コーン 人参、大根、長ねぎ、椎茸 りんご	醤油、塩 塩 酒、醤油、塩	たんぱく質(g)	21.5 22.2	23.5 24.3	
	午後おやつ	ミルクきな粉もち(9日) 牛乳(23日) ぼたもち(23日)	牛乳、お砂糖、きな粉、あずき 牛乳 きな粉、あずき	片栗粉、砂糖 米、もち米、砂糖		脂質(g)	17.8 17.5	17.7 17.5		
火 10日 24日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	453	543
	昼食	ちゃんぽん スナップサラダ バナナ	豚肉、かまぼこ、豆乳	中華麺(幼)、うどん(乳)、油、ごま油、片栗粉 ごま油、砂糖	生姜、にんにく、キャベツ、もやし、人参、コーン スナップエンドウ、きゅうり バナナ	鶏がらだし、塩、酒、オイスターソース 醤油、酢	たんぱく質(g)	19.6	22.9	
	午後おやつ	牛乳 ごはんのお好み焼き	牛乳 しらす、かつお節	米、小麦粉、油、マヨドレ	キャベツ、コーン、青のり	中濃ソース	脂質(g)	14.2	15.2	
水 11日 25日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	439	553
	昼食	ご飯 鯛の塩麹焼き 新じゃがのそぼろあんかけ わかめとお麩の味噌汁	鯛 豚ひき肉 味噌	米 新じゃが芋、油、砂糖、片栗粉 お麩	新玉ねぎ チンゲン菜、人参	塩、塩麹、酒 醤油、酒	たんぱく質(g)	18.5	23.6	
	午後おやつ	ヨーグルト 豆腐ドーナツ	ヨーグルト 豆腐、スキムミルク	ホットケーキミックス、砂糖、油			脂質(g)	12.7	16.1	
木 12日 26日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	486	545
	昼食	食パン バーベキューチキン 春キャベツのサラダ ホワイトスープ	鶏肉	食パン 油、砂糖 油、砂糖 油	いちごジャム 生姜、にんにく 春キャベツ、ブロッコリー、赤パプリカ 玉ねぎ、かぼちゃ、パセリ粉	ケチャップ、中濃ソース、醤油 塩、酢 塩	たんぱく質(g)	23.6	26.4	
	午後おやつ	牛乳 焼きとうもろこしおにぎり おしゃぶり昆布(幼児)	牛乳 バター	米	コーン おしゃぶり昆布	塩、醤油	脂質(g)	19.3	20.1	
金 13日 27日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	478	537
	昼食	ご飯 豚肉のすき焼き風 新玉ねぎの甘酢和え わかめと卵の味噌汁	豚肉、焼き豆腐 卵、味噌	米 砂糖 砂糖	白菜、長ねぎ、えのき、旬菊 新玉ねぎ、きゅうり、もやし、人参 もやし、わかめ	醤油、みりん、塩 酢、塩	たんぱく質(g)	21.2	23.3	
	午後おやつ	牛乳 アスパラとベーコンのトマトパスタ	牛乳 ベーコン	スパゲティ、油	アスパラガス、玉ねぎ、ホールトマト、マッシュルーム	塩、コンソメ	脂質(g)	15.9	16.1	
土 14日 28日	朝おやつ	牛乳	牛乳					エネルギー(kcal)	496	558
	昼食	チキンカレー 野菜スティック かぶのスープ オレンジ	鶏肉	米、じゃが芋 油、砂糖	玉ねぎ、人参、生姜、にんにく 大根、きゅうり かぶ、かぶの葉 オレンジ	カレールー 酢、塩 塩、コンソメ	たんぱく質(g)	17.7	18.9	
	午後おやつ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	牛乳 牛乳、スキムミルク	小麦粉、砂糖、油	いちごジャム	ベーキングパウダー	脂質(g)	16.4	16.7	

※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。この1年、食事を通して子どもたちの成長を保護者の皆様と見守ることができたことを心より感謝を申し上げます。4月の進級・進学に向けて、生活リズムや食生活を引き続き整えていきましょう。

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（火）：ひな祭り行事食

ひな祭りは桃の花の時期であることから、『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。



17日（火）：卒園のお祝い給食

卒園を迎える青組のお友達のために、好きなものを取り入れた給食でお祝いをします。



23日（月）：お彼岸

お彼岸はご先祖様を供養する期間のことを指します。お彼岸ではぼたもちをお供えするのが定番ですが、原料である小豆は、古くから邪気を払う食べ物として信じられてきたため、ご先祖をご供養する食べ物として定着したそうです。園では、こしあんときな粉2種類のぼたもちを提供します。



☆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、食べる意欲につなげています。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。



☆ 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、先生と楽しく食べることもできた



☆旬の食材☆

なのはな

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。他にも旬の食材をたくさん取り入れた献立になっています♪

