

# 3月献立表

令和7年度

あいさり認定こども園

日にち	曜日	3歳未満児 午前のおやつ	3歳 未満児食	全園児共通献立	午後のおやつ	主な材料			3歳未満児		3歳以上児			
						あか	き	みどり	エネルギー(kcal)		たんぱく質(g)		脂質(g)	
						からだをつくる	ちからがでる	からだのちよしをよくする	たんぱく質(g)		脂質(g)			
2	月	麦茶 おこさませんべい	麦飯	鮭の照り焼き 厚揚げと野菜のおかか炒め もやし中華和え みそ汁 ヨーグルト	牛乳 マヨコーントースト	鮭 生揚げ 豆腐 牛乳	白米 ヨーグルト 春雨 食パン	キャベツ 玉ねぎ にんじん もやし	きゅうり 切干大根 えのきたけ コーン	369	410	19.9	27.7	
3	火	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	肉ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ さつまいも天 けんちん汁 三色花ぜり	カルピス ケーキ <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">誕生会</span>	鶏ひき肉 竹輪 豆腐 鶏もも肉	白米 さつまいも サラダ油 さつまいも	きゅうり 人参 もやし 切干大根 えのきたけ コーン	444	621	15.1	22.3	14.7	22.0
4	水	牛乳 ヨーグルトウエハース	麦飯	豚肉の生姜焼き ひじきの煮物 ブロッコリーごまマヨ合え みそ汁 果物	麦茶 味噌ラーメン	豚肉 油揚げ 高野豆腐 豚ひき肉	白米 三温糖 中華麺 ごま油	もやし 玉ねぎ しょうが ひじき 人参 しいたけ ブロッコリー きゅうり	488	400	22.2	22.4	16.5	14.6
5	木	牛乳 どうぶつビスケット	麦飯	鱈の昆布漬け焼き れんこんサラダ かぶのそぼろあんかけ みそ汁 果物	牛乳 じゃがまる	さわら ツナ 鶏ひき肉 豆腐	白米 片栗粉 じゃがいも サラダ油	れんこん 人参 かぶ 切干大根 長ねぎ 塩昆布	521	430	23.7	24.5	18.6	19.6
6	金	麦茶 わかめせんべい	麦飯	2色おにぎり ジャムサンド2種 チキンナゲット メンチカツ ポテト かぼちゃサラダ 切干大根スープ フルーツポンチ	麦茶 お米のパバロア <span style="border: 1px solid red; padding: 2px;">お別れ会</span>	ハム ナゲット チーズ メンチカツ	白米 食パン じゃがいも 三温糖	しそ わかめ かぼちゃ 切干大根 人参 えのきたけ みかん缶詰	446	591	14.9	21.6	14.7	22.6
7	土	麦茶 おやつ	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 おやつ	豚肉	白米 三温糖 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ	268	196	9.5	10.0	5.5	6.3
9	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	さばの照り焼き ごぼうサラダ 昆布の煮物 みそ汁 果物	牛乳 黒糖蒸しパン	さば ツナ 油揚げ 高野豆腐	白米 サラダ油 黒砂糖 薄力粉	ごぼう きゅうり わかめ 人参 しいたけ もやし 玉ねぎ	470	508	20.8	26.1	16.4	20.0
10	火	麦茶 ハイハイ	麦飯	CU	牛乳 揚げパン	ほっけ 鶏ひき肉 納豆 生揚げ	白米 サラダ油 ロールパン 三温糖	コーン 玉ねぎ 小ねぎ わかめ 大根 きゅうり キャベツ 人参	430	473	21.4	29.8	15.6	22.0
11	水	麦茶 ごまビスケット	麦飯	鶏のから揚げ 厚揚げとごぼうの炒め物 小松菜とコーンの和え物 みそ汁 果物	牛乳 リンゴマフィン	鶏肉 生揚げ 牛乳 チーズ	白米 片栗粉 薄力粉 麵	ごぼう れんこん 人参 ごまつな キャベツ えのきたけ コーン	520	507	16.7	22.2	20.2	22.2
12	木	牛乳 ヨーグルトウエハース	麦飯	カレーのにらあんかけ 大根サラダ れんこんおかか炒め みそ汁 果物	牛乳 ホットドッグ	カレー 油揚げ 牛乳 ウインナー	白米 片栗粉 三温糖 ロールパン	にら 大根 人参 きゅうり れんこん たけのこ 小ねぎ もやし	437	414	20.8	24.9	17.1	19.7
13	金	麦茶 おこさませんべい	麦飯	豚肉と野菜の旨煮 粉ふきいも グリーンサラダ ヨーグルト	牛乳 かぼちゃドーナツ	豚肉 ハム 牛乳	白米 片栗粉 じゃがいも サラダ油	白菜 人参 しいたけ あおのり キャベツ きゅうり かぼちゃ	377	431	15.5	21.6	11.8	20.7
14	土	麦茶 おやつ	麦飯	マーボー豆腐 果物	麦茶 おやつ	豆腐 豚ひき肉	白米 三温糖 ごま油 片栗粉	人参 しいたけ コーン ねぎ	254	171	8.1	7.6	5.5	5.8
16	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	ぶりの照り焼き 切干大根の煮物 ひじきサラダ みそ汁 果物	牛乳 きな粉トースト	ぶり 油揚げ ツナ 豆腐	白米 サラダ油 食パン バター	切干大根 人参 しいたけ ひじき きゅうり ぶなしめじ コーン	478	459	25.9	20.8	26.2	18.6
17	火	麦茶 ごまビスケット	麦飯	たらのムニエル キャベツのソテー マカロニサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 ハムサンド	たら ベーコン ハム 牛乳	白米 バター マカロニ 食パン	わかめ ひじき ごぼう 人参 もやし 大根	429	460	17.6	22.8	12.2	18.7
18	水	牛乳 ハイハイ	わかめご飯	豆腐ひじきハンバーグ きんぴらごぼう もやしと昆布のお浸し みそ汁 果物	牛乳 かぼちゃパイ	鶏ひき肉 豆腐 高野豆腐 牛乳	白米 パン粉 サラダ油 三温糖	わかめ ひじき 玉ねぎ ごぼう 人参 もやし 大根	464	434	20.0	22.2	18.4	22.4
19	木	麦茶 えだまめビスケット	麦飯	納豆天ぷら ブロッコリーとコーンの和え物 厚揚げきのこあんかけ みそ汁 みかんゼリー	【食育の日】 麦茶 手作りうどん	納豆 生揚げ 豆腐 高野豆腐	白米 えのきたけ じゃがいも ごぼう 三温糖 うどん	小ねぎ ブロッコリー 人参 ぶなしめじ あおのり 大根	427	426	16.8	20.6	6.3	8.2
20	金	 <b>春分の日</b> 												
21	土	麦茶 おやつ	麦飯	鶏肉と野菜の旨煮 果物	麦茶 おやつ	鶏もも肉	白米 三温糖 片栗粉	白菜 人参 玉ねぎ	289	188	8.7	8.8	7.2	6.0
23	月	麦茶 ヨーグルト	麦飯	白身魚のマヨネーズ焼き 三色お浸し 大根とツナの煮物 みそ汁 果物	牛乳 さつまいもボール	たら ツナ 牛乳	白米 じゃがいも さつまいも 片栗粉	玉ねぎ コーン ほうれん草 もやし 人参 大根 えのきたけ	389	411	15.0	18.8	9.6	14.6
24	火	牛乳 ビスケット	麦飯	さわらの照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 肉じゃが みそ汁 果物	麦茶 ピピンバ丼	さわら 豚肉 生揚げ 高野豆腐	白米 じゃがいも 三温糖 ごま油	人参 玉ねぎ ブロッコリー キャベツ ぶなしめじ しいたけ ほうれん草 もやし	518	404	24.4	24.0	15.5	13.7
25	水	麦茶 おこさませんべい	麦飯	【ひまわり組リクエスト献立】 豚肉ケチャップ焼き ブロッコリーのおかか和え 人参しりしり 豆乳スープ お祝いクレープ	牛乳 かんぱんかりんどう	豚肉 ツナ 鶏もも肉 豆腐	白米 ごま油 さつまいも 乾パン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー ぶなしめじ えのきたけ	499	563	19.7	27.3	20.1	29.4
26	木	牛乳 ヨーグルトウエハース	ゆかりご飯	鮭のごまだれ焼き ポテトサラダ かぼちゃの甘煮 みそ汁 果物	牛乳 フレンチトースト	鮭 ハム 豆腐 牛乳	白米 サラダ油 じゃがいも 食パン	きゅうり 人参 かぼちゃ えのきたけ 長ねぎ	488	437	23.4	25.9	16.8	17.9
27	金	麦茶 ハイハイ	麦飯	ひき肉カレー ポイルウインナー 春雨サラダ ヨーグルト	牛乳 スパゲティミートソー ス	豚ひき肉 鶏ひき肉 ウインナー ハム	白米 じゃがいも 春雨 マカロニ	人参 玉ねぎ ひじき コーン きゅうり	471	481	17.4	22.2	17.2	24.8
28	土	麦茶 おやつ	麦飯	味噌焼肉 果物	麦茶 おやつ	豚肉	白米 ごま油	人参 玉ねぎ ピーマン	235	143	8.6	9.0	4.0	4.1
30	月	麦茶 ごまビスケット	麦飯	高野豆腐フライ コールスローサラダ ジャーマンポテト みそ汁 果物	牛乳 ポテトボール	高野豆腐 ウインナー 生揚げ チーズ	白米 薄力粉 サラダ油 じゃがいも チーズ	キャベツ きゅうり コーン 玉ねぎ わかめ 人参 ぶなしめじ あおのり	468	503	15.5	20.5	16.7	23.8
31	火	牛乳 星たべよ	麦飯	ほっけの焼き魚 マーボー春雨 ひじき納豆 みそ汁 果物	麦茶 焼きうどん	ほっけ 豚ひき肉 納豆 かつお節	白米 サラダ油 春雨 じゃがいも	しいたけ 人参 わかめ 玉ねぎ キャベツ もやし	458	377	18.3	17.4	19.2	20.2

・献立は都合により変更する場合がありますのでご了承ください。青字はひまわり組のリクエスト献立です。

・3月3日(火)は誕生会、3月6日(金)はお別れ会ですので3歳以上児のお子さんはご飯のいらぬ日です。



# きゅうしょくだより

令和8年2月28日 №11

今年度も残りひと月となりました。3月は、ひな祭りやお別れ会、卒園式など1年の中でも行事の多い季節。年長組はリクエスト給食もあります。給食を通して思い出に残る楽しい園生活になってくれればと思います。

## 日本の「食品ロス」って？



「食品ロス」とは、本来食べられるのに、捨てられてしまう食品のこと。食べ残しや賞味期限、消費期限切れなどが原因です。特売でつい買いすぎて破棄してしまった、生鮮食品を傷ませて捨ててしまった、なんてことも、実は「食品ロス」につながっています。



1年間で約522万トンも食べ物が捨てられています。1人当たりになると、1日に茶碗1杯分の食料を捨てている計算に。



## 薄味で育てよう

実は、大人より子どもの味覚のほうが優れているって知っていますか。味は、舌にある味蕾（センサー）で感知するのですが、幼少期の味蕾がもっとも多く、成長とともに減っていきます。しかし、繊細な味覚も、濃い味や脂っこい味などの刺激があると、そちらを好むようになってしまうもの。離乳期～幼少期は、薄味を心がけましょう。



・離乳期の調味料は、離乳後期。風味づけ程度の醤油から。

調理のポイント

・「塩」の代わりに「だし」をプラス。

・ソースや醤油をつけるときは、下味の塩分は控えて。



## ～ひな祭りの行事食～

3月3日はひな祭り。昔からちらし寿司やハマグリのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんには「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがぴったり合う様子から「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。どちらも女の子の幸せを願った行事食です。園では3日(火)に肉ちらし寿司を提供予定です。



### ☆給食レシピ☆ ～ツナポテト～

材料(5人分)

- じゃがいも 160～200g(大きいサイズ1個)
- コーン 30g(冷凍でも缶詰でも可)
- ツナ缶(油漬け) 1缶
- ベビーチーズ 3個
- マヨネーズ 小さじ5

### 作り方

- ①じゃがいもとチーズを角切りにする
- ②じゃがいもを茹でる。※くしがスツとささるくらいが目安!
- ③②が茹で終わったら水を切る。ツナも油をしっかり切る。
- ④すべての材料を合わせ混ぜたら完成!