



# 3月の献立(予定)



2025年  
(令和7年)

日	曜	行事	献立	材 料	おやつ		
					10時(未満児)	3時(全員):kcal	
1	土		クリームシチュー きゅうりともやしの酢の物 330kcal	鶏肉・じゃが芋・人参・コーン・しめじ・玉葱/きゅうり・もやし わかめ	塩せん とんがりコーン	オレオバナ おにぎり煎餅 195	
2	日						
3	月	ひな祭り行事 御飯いりません	散らし寿司・豚汁 350kcal	鶏肉・椎茸・干し大根・人参・かまぼこ・でんぶ・きゅうり 刻み海苔/豚肉・豆腐・大根・人参・蒟蒻・里芋・葱	サッポロポテト マンナビスケット	ひなあられ・飲むヨーグルト ミニクリームパン 95	
4	火		※ナポリタンスパ・コンソメスープ 325kcal	スパ・豚肉・ベーコン・玉葱・ピーマン・人参/南瓜・しめじ・葱 キャベツ	フルーツヨーグルト (バナナ)	フライドポテト 185	
5	水	お別れ遠足	※お弁当・お菓子持参				
6	木		牛肉とごぼうのしぐれ煮 わかめスープ 355kcal	牛肉・豚肉・人参・ごぼう・椎茸・かまぼこ・葱/わかめ・えのき 玉葱	しるこサンド 動物ビスケット	ヤクルト・揚げ一番 チョコイスクッキー 170	
7	金		魚の塩麹焼き・ポイル野菜 味噌汁 320kcal	魚/キャベツ・きゅうり・コーン/里芋・豆腐・大根・葱	みかん 星たべよ	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 175	
8	土	親子遠足 (ひまわり)	★中華丼・春雨の酢の物 325kcal	豚肉・えび・人参・玉葱・しめじ・白菜/春雨・きゅうり・もやし ハム	鯛あられ シガービスケット	ムーンライト 味しらべ 190	
9	日						
10	月	お誕生日会 お米持参	カツカレーライス フルーツヨーグルト 470kcal	鶏肉・卵・じゃが芋・玉葱・人参・グリーンピース/みかん缶 バナナ・りんご	ハッピーターン ハーベスト	キャンドルケーキ カルピス 300	
11	火		※すき焼き風うどん・ナムル 355kcal	うどん・牛肉・豚肉・人参・玉葱・えのき・葱/もやし・キャベツ かにかま・きゅうり	つな揚げ きなこ餅	苺蒸しパン 180	
12	水		焼き餃子・野菜の昆布和え 味噌汁 330kcal	合挽ミンチ・キャベツ/キャベツ・きゅうり・人参・ツナ/南瓜・葱 わかめ	薄焼きサラダ おさつスナック	ヤクルト・ホームパイ ミニサラダ 125	
13	木		ふわふわチキンナゲット・添え野菜 味噌汁 385kcal	鶏ミンチ・豆腐・マヨ/白菜・人参/里芋・うす揚げ・わかめ・葱	塩せん マンナビスケット	バナナ まがり煎餅 160	
14	金		★親子丼・キャベツとハムの酢の物 325kcal	鶏肉・人参・玉葱・かまぼこ・しめじ・卵・葱/キャベツ・人参 ハム・きゅうり	かつぱえびせん 玉子ボーロ	ぼかうけ 源氏パイ 145	
15	土		魚の味噌チーズ焼き・もやしのごま和え コンソメスープ 330kcal	魚・チーズ/もやし・キャベツ・きゅうり・人参/じゃが芋・玉葱 葱・えのき	りんご ベジたべる	チョコクリームサンド (未満:苺) 240	
16	日						
17	月	給食部会	ひじきハンバーグ・人参のグラッセ 味噌汁 335kcal	合挽肉・ひじき・玉葱・卵/人参・コーン/もやし・大根・豆腐・葱	星たべよ ビスコ	カントリーマーム ぱりんこ 160	
18	火		きびなごのカレー風味揚げ・ツナサラダ かきたまスープ 310kcal	きびなご/キャベツ・きゅうり・かにかま・ツナ/卵・玉葱・椎茸 葱	みかん 動物ビスケット	おにぎり・佃煮 ミニゼリー・お茶 160	
19	水		★ハヤシライス・お芋のサラダ 385kcal	牛肉・豚肉・しめじ・玉葱・人参/じゃがいも・コーン・さつまい きゅうり・卵・マヨ	サッポロポテト コーンポタージュ	りんご・丸ぼうろ 瀬戸の汐揚げ 165	
20	木	春分の日					
21	金		炒り豆腐・中華風スープ 325kcal	ツナ・鶏肉・豆腐・玉葱・しめじ・人参・ピーマン・卵/玉葱・白菜 かにかま・コーン・葱	とんがりコーン シガービスケット	厚切りバウム・カルシウム煎餅 (以:ミニチョコ) 190	
22	土		トンテキ風炒め・マッシュポテ きのこスープ 385kcal	豚肉・玉葱/じゃが芋・きゅうり・マヨ/えのき・椎茸・葱・ベー コン	ミニサラダ カール	ヤクルト・ぼたぼた焼き ミニドーナツ 175	
23	日						
24	月	予行練習 (卒園式)	★やきとり丼・野菜たっぷり味噌汁 285kcal	鶏肉・卵・玉葱・長ねぎ・刻み海苔/キャベツ・人参・ごぼう しめじ・大根	おさつスナック ベジたべる	焼き芋 145	
25	火		魚の甘酢あんかけ 味噌汁 340kcal	魚・人参・玉葱・もやし・木耳・ピーマン/なめこ・豆腐・葱	バナナ 鯛あられ	ホットドッグ 230	
26	水		うま煮・果実和え 330kcal	鶏肉・玉葱・じゃが芋・人参・ごぼう・竹輪・厚揚げ/キャベツ きゅうり・みかん缶	つな揚げ きなこ餅	ヤクルト・ハーベスト 白い風船 125	
27	木		野菜炒め・味噌汁 315kcal	豚肉・キャベツ・人参・玉葱・ピーマン・もやし/大根・わかめ うす揚げ・葱	ハッピーターン しるこサンド	みかん・ミニチーズ 雪の宿 165	
28	金	卒園式・修了式	※ミートスパ・南瓜のスープ 360kcal	スパ・合挽肉・玉葱・人参・トマト・グリーンピース/南瓜・しめ じ・ベーコン・葱	薄焼きサラダ 玉子ボーロ	ミニりんごジュース 袋菓子 140	
29	土						
30	日	年度末休園日					
31	月						

- ※**オレンジ**で書かれている献立はひまわり組から希望があったメニューです！
- 青字**で書かれている献立は新メニューになります。お子さんが食べたことがない食材がないか確認をお願いします。
- 3時の間食はヤクルトの日以外、全てに牛乳がつかます。間食は1日の不足分のエネルギーと栄養素を考慮して提供しております。
- エネルギー表記については昼のご飯(185kcal・120g)、間食の牛乳(100kcal)込みで計算しております。
- 丼物やカレーの日(★の日)はご飯を多めに投入して下さい。
- ※の日はご飯の量少なめにして下さい。
- 3時のおやつのみ**みどり色**のメニューは手作りおやつです。

＜旬の食材＞

- ・春キャベツ・新玉葱・椎茸
- ・さやえんどう・ひじき・かぶ
- ・帆立・はまぐり・あさり
- ・はっさく・いちご・キウイフルーツ



●以上児さんへ●

- ・3/3(月)のひな祭り行事の日は「散らし寿司」なので、**ご飯はいりません。**
- ・3/10(月)のお誕生日会の日は**お米持参**でお願いします。



# 3月 給食だより



日ざしが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最終の月になりました。4月時点では、食べるのに時間がかかったり、好き嫌いが多かったりと色々な子どもたちがいました。今では時間通り食べることができ、苦手な野菜を一口挑戦してみたり、おかわりしてたくさん食べている姿も見られます。子ども達はこの1年で心身共に成長したと思います。卒園・進級に向けて残り1か月、元気に過ごしましょう!(^^)!

※2月1日(土)は節分献立の給食を提供しました。献立は巻きずし、すまし汁、みかんでした。以上児は自分たちで手巻き寿司に挑戦!自分で巻いた巻きずしは格別で、美味しかったようです☆ミひまわり組さんから感謝のお手紙が届きました。沢山のお手紙ありがとうございました♡

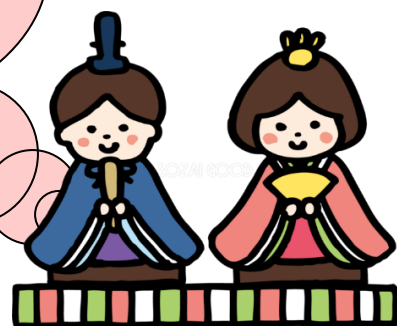
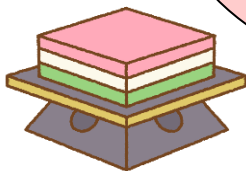


※2月のお誕生日会の献立は鬼井・春雨の中華風スープでした。鬼の頭をそばろで、角はとんがりコーンを使用して鬼井を作りました☆よく食べていました◎おやつはクロワッサンにホイップと苺を挟んで、苺クロワッサンを作りました。子どもたちは大喜びで、おかわりもペロリでした◎



## ◎3月3日 ひなまつり◎

ひなまつりは、女の子が健やかに成長し、末永く幸せになれるよう祈り願う行事です。昔は、体をなでて身のけがれを紙で作った人形に負わせ、川や海に渡す「はらえ」という習慣がありました。「流し雛」として風習が残っている地域もあるようです。この厄払いの身代わりに人形が後に装飾され「ひな人形」となりました。ひなまつりの日にはひなあられや菱餅、はまぐりのお吸い物、ちらし寿司などを食べて、親子でひなまつりの風習を楽しみましょう!  
 ・ひなあられ・・・ひなあられは基本的に「桃・緑・黄・白」の4色あり、これは四季を意味しています。「一年を通して娘の幸せを祈る」という意味を込めているものです。  
 ・菱餅・・・桃、白、緑の三食のひし形のお餅が段状に重ねられています。「積もった雪の下から芽吹いた新芽が育ち、桃の花を咲かせる姿」を表現しているといわれています。



## ☆1年間の食事を振り返りましょう☆

この1年を通して、どれだけの食材を味わえたでしょうか?春は春キャベツ・新玉ねぎ、夏はなす・ピーマン、秋は栗・さつまい、冬は白菜・大根・・・旬の味を知り、それぞれの食材が持つおいしさも味わえたでしょうか。また一日三食、食事を摂ることができていたでしょうか。食べる意欲の大切さを毎日の食生活を通して伝えていきましょう!

私たち給食職員では子ども達に喜んでもらえる美味しく、安全な給食作りに励んできました。今後も給食が子ども達の心と体を育て、食への関心を高めるきっかけになる様に努めていきます。1年間、給食へのご理解とご協力ありがとうございました。