

2026年03月分の献立 認定こども園睦保育園

	2(月) 身体測定	3(火) ひな祭り	4(水)	5(木) 誕生会	6(金)	7(土)
午前	牛乳 せんべい	牛乳 ワレ	牛乳 動物ビスケット	牛乳 バナナ	麦茶 のりものビスケット	牛乳 お菓子
昼食	タンダリーチキン 野菜スティックみそマヨネーズ添え かぼちゃのスープ キウイフルーツ	さけのマヨネーズ焼き 五目和え 花ふとみつばのすまし汁 いちご	ポテトサラダ 小松菜のツ和え 大根と高野豆腐のみそ汁 パイン缶 梅干し	コーンのチャーハン 鶏の唐揚げ ほうれん草の磯辺和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	かじきのケチャップ煮 小松菜の煮浸し ごぼうスティック キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	焼きそば 野菜スープ フルーツ
午後	牛乳 ピザまん	カルピス 桜もち ひなあられ	牛乳 ミルクラスク きな粉あめ	麦茶 クラッカー パンナコッタ	牛乳 黒豆ケーキ	麦茶 ごまビスケット 塩せんべい
	9(月)	10(火)	11(水) 総練習 弁当日	12(木)	13(金)	14(土) 卒園式
午前	麦茶 ハードビスケット	牛乳 野菜バー	牛乳 せんべい	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 バナナ	
昼食	カレー ほうれん草のサラダ 白菜スープ オレンジ	たらこのホイル焼き ブロッコリーのおかか和え 豆腐とわかめのみそ汁 りんご	どのクラスにもオレンジが つきます (つぼみ組は給食)	チーズハンバーグ コールスローサラダ コーンスープ キウイフルーツ	鶏肉の照焼 ほうれん草と人参の胡麻和え キャベツとえのきのみそ汁 オレンジ	
午後	牛乳 大学芋	牛乳 焼きおにぎり	麦茶 フルーツヨーグルト あにまるクッキー	牛乳 かぼちゃパイ	麦茶 ゼリー とんがりコーン	
	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金) 春分の日	21(土)
午前	麦茶 ハードビスケット	牛乳 えんどう豆スナック	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 バナナ		牛乳 お菓子
昼食	リゾットのソテー ほうれん草のおかか和え クリームシチュー りんご さけふりかけ	さけの香りみそ焼き 筑前煮 豆腐と小松菜のみそ汁 デコボン	チリコンカン ブロッコリーのサラダ ほうれん草のスープ キウイフルーツ	いわしの利休揚げ スパゲティのサラダ 豚汁 デコボン		きつねうどん フルーツ
午後	牛乳 バナナ アーモンドカルシウム	牛乳 パンの日 お楽しみパン	牛乳 チヂミ	麦茶 元気ヨーグルト ばりばりポテト		麦茶 ごまビスケット 塩せんべい
	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金) 終了式	28(土) 弁当日
午前	牛乳 ひねり揚げ	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 せんべい	牛乳 えんどう豆スナック	麦茶 ひねり揚げ	牛乳 お菓子
昼食	鶏肉と大根の煮物 ほうれん草ときゃべつのごま和え なめこ汁 梅干し りんご	あじのカレーフリッター 切干大根の煮物 じゃが芋と小松菜のみそ汁 キウイフルーツ	マーボー豆腐 もやしの中華サラダ わかめとコーンのスープ パイン缶	ポークチャップ コールスローサラダ じゃがいもと人参のみそ汁	じゃがチーズ にんじんのシンプルサラダ 豆腐と小松菜のみそ汁 りんご 梅干し	弁 当 日
午後	牛乳 五平餅	牛乳 ごまクッキー	牛乳 ツナパン	麦茶 赤飯 デコボン	牛乳 玄米フレークスナック	麦茶 しょうゆせんべい ワレ
	30(月)	31(火)	※今月もゆり組さんのリクエストメニューを とり入れました。斜め太字で下線がついています。			
午前	麦茶 ビスケット	牛乳 野菜バー				
昼食	みそチキンカツ 大根とハムのサラダ じゃがいもと人参のみそ汁 キウイフルーツ	ポトフ 白和え じゃこふりかけ りんご				
午後	牛乳 おさかなサブレ おつまみ昆布	牛乳 ホットケーキ メイプルシロップかけ				

腸の働きを整えるレシピ



磯辺和え

【材料】※大人2人・子ども2人分の分量です。  
 ホウレンソウ……………1わ  
 ハクサイ……………1枚  
 ニンジン……………20g  
 シラス……………大さじ1  
 のり……………1枚  
 しょうゆ……………小さじ1

【作り方】  
 ①ホウレンソウ、ハクサイはゆでて、  
 2cmくらいに切る。  
 ②ニンジンは千切りにしてゆでる。  
 ③①②にしよつゆ、シラス、ちぎつ  
 たのりを入れて和える。



ブロッコリーの  
ツナ和え

【材料】※大人2人・子ども2人分の分量です。  
 ブロッコリー……………150g  
 ツナ缶(油漬)……………1缶  
 おろしニンニク……………少々(なくても可)

【作り方】  
 ①ブロッコリーは小さめに切り分け、電子  
 レンジ600wで3～4分加熱する。  
 ②油を切ったツナ缶と、ニンニクを①と  
 和える。

ワンポイント！  
 \*ツナの味でおいしく食べられますが、  
 塩を足しても、水煮ツナでも大丈夫  
 です。

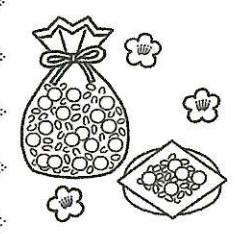
なんで野菜を  
食べるといいの？

成長や健康を保つためには、ビタミンや  
ミネラル、食物繊維などを摂取するこ  
とが必要です。特に野菜や果物には、人間  
の体内で合成できない栄養素が豊富に含  
まれています。しかし調査では、日本人  
の1日当たりの野菜摂取量が、目標量に  
届いていません。野菜ジュースなどもあ  
りますが、補いきれない栄養もあります。  
できるだけ日常の食生活に、野菜を取り  
入れていきたいですね。

がんや心臓病など  
の予防にも、  
野菜や果物をとる  
ことが効果的と  
されています



ひなまっりのひなあられ



子どもの成長や幸せを祈る  
意味のあるひなあられ。  
桃・緑・黄・白の4色の場  
合は四季を表し、白・緑・  
桃の3色の場合は雪(白)  
の下から新芽(緑)が芽吹  
き、桃の花(桃)が咲く様  
子を表すといわれています。

※1か月の平均の栄養価です (1～2歳児さんには主食のご飯のエネルギー量が含まれています)

	エネルギー	たんぱく質	脂 質	食 塩
1～2歳児	445kcal	17.3g	15.1g	1.2g
3～5歳児	385kcal	19.0g	17.7g	1.6g