



3月献立表



令和8年

同仁東保育園

日曜	献立名	使用食材	3才未満児 午前のおやつ	全児童 午後のおやつ
1日				
2月	キーマ風カレーライス・牛乳・フレンチサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・豚元豆・鶏肉・キャベツ・胡瓜・カリフラワー・ハム・コーン・みかん缶	ビスケット・牛乳	肉まん・麦茶
3火	ちらし風ごはん・肉団子・ブロッコリー・すまし汁	椎茸・油揚げ・鶏胸肉・鶏肉・でんぶ・海苔・卵・豚元豆・玉葱・法蓮草・人参・えのき・鮭・豆腐・ブロッコリー・鶏	リッツ・牛乳	苺ケーキ・牛乳
4水	ひまわりリクエスト：ホットドッグ・フライドポテト・野菜スープ・牛乳	キャベツ・ウインナー・卵・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・じゃが芋	ゴマスティック・牛乳	フルーチェ（ビローネ）・せんべい
5木	五目うま煮丼・もみづけ・味噌汁	白菜・もやし・人参・玉葱・青梗菜・椎茸・キャベツ・法蓮草・豆腐・大根・胡瓜・鶏肉	クッキー・牛乳	今川焼き・牛乳
6金	チキンのマーマレード焼き・ゴボウサラダ・味噌汁・ごはん	鶏肉・白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・マーマレード・牛蒡・ゴマ・胡瓜・ハム・コーン	マリービスケット・牛乳	鉄分ヨーグルト・せんべい
7土	ミートソーススパゲティ・バナナ・コンソメスープ	ミートソース・キャベツ・もやし・人参・玉葱・水菜・しめじ・鶏肉・バナナ・鷹豆・ゴマ	せんべい・牛乳	ゴマとおかかのおにぎり・牛乳
8日				
9月	野菜カレーライス・牛乳・和風サラダ	南瓜・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・ピーマン・豚肉・春雨・もやし・胡瓜・わかめ・カニカマ・コーン・鷹豆	塩せんべい・牛乳	ふかし芋・麦茶
10火	タンメン・大学芋	キャベツ・もやし・人参・きくらげ・豚肉・鶏卵・コーン・法蓮草・鷹豆・ゴマ	野菜かりんとう・牛乳	焼きおにぎり・牛乳
11水	すき焼き風煮・もみづけ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・油揚げ・玉葱・人参・白滝・焼き豆腐・豚元豆・豚肉・大根・胡瓜・シラス・チーズ	たべっこ動物・牛乳	しらすトースト・牛乳
12木	水炊き・焼売・りんご・なめし	白菜・もやし・大根・ねぎ・人参・水菜・豆腐・えのき・鶏肉・焼売・りんご	リッツ・牛乳	ホットケーキ・牛乳
13金	豆腐ハンバーグ・ひじきのマカロニサラダ・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・油揚げ・鶏肉・豆腐・卵・玉葱・枝豆・ひじき・カニカマ・コーン	ビスケット・牛乳	アメリカンドッグ・牛乳
14土	中華風うどん・バナナ	白菜・玉葱・人参・椎茸・にら・豚肉・バナナ	せんべい・牛乳	ジャムサンド・牛乳
15日				
16月	タコライス・バナナ・和風ポトフ	豚肉・玉葱・キャベツ・トマト・じゃが芋・大根・人参・白菜・法蓮草・鶏肉・バナナ	ゴマスティック・牛乳	原宿ドッグ・牛乳
17火	けんちんうどん・薩摩芋の天ぷら	白菜・大根・人参・万願ねぎ・牛蒡・鶏胸肉・法蓮草・豚肉・鷹豆	クッキー・牛乳	ソフル・せんべい
18水	五目納豆・中華風サラダ・豚汁・ごはん	白菜・大根・人参・しめじ・ねぎ・里芋・鶏胸肉・法蓮草・豚肉・豆腐・納豆・鷹豆・万願ねぎ・ゴマ・春雨・胡瓜・ハム・卵	マリービスケット・牛乳	クリームパン・牛乳
19木	ホッケの塩焼き・ひじき煮・ブロッコリー・トマト・味噌汁・ごはん	白菜・もやし・人参・法蓮草・豆腐・ホッケ・ひじき・椎茸・油揚げ・白滝・ブロッコリー・トマト・きなこ	塩せんべい・牛乳	きなこ揚げパン・牛乳
20金				
21土				
22日				
23月	ハヤシライス・牛乳・ミモザサラダ	じゃが芋・玉葱・人参・マッシュルーム・豚肉・胡瓜・キャベツ・卵・みかん缶・カニカマ・りんご	野菜かりんとう・牛乳	りんごケーキ・麦茶
24火	豆腐とひき肉の中華スープ・チキンナゲット・温野菜サラダ・ジャム&マーガリンパン・牛乳	にら・もやし・人参・玉葱・えのき・豆腐・豚肉・鶏肉・ブロッコリー・カリフラワー	たべっこ動物・牛乳	ぶどうゼリー・せんべい
25水	麻婆豆腐・伴三絲・味噌汁・ごはん	もやし・キャベツ・人参・小松菜・油揚げ・玉葱・椎茸・にら・豆腐・豚肉・春雨・胡瓜・ハム・卵	リッツ・牛乳	ラスク・牛乳
26木	カツオブライ・南瓜のサラダ・野菜の中華スープ・のりごはん	海苔・キャベツ・もやし・人参・玉葱・にら・しめじ・鶏肉・カツオ・南瓜・胡瓜・ハム	ビスケット・牛乳	フランクフルト・牛乳
27金	貝だくさんの卵焼き・マカロニサラダ・味噌汁・わかめごはん	わかめ・白菜・もやし・人参・小松菜・豆腐・卵・玉葱・豚肉・法蓮草・胡瓜・ハム・コーン・バナナ	クッキー・牛乳	バナナスコーン・牛乳
28土	から揚げ・ポテトサラダ・おにぎり	鶏肉・じゃが芋・人参・胡瓜・鮭・海苔	せんべい・牛乳	ドーナツ・牛乳
29日				
30月	きのこチキンのカレーライス・牛乳・フルーツ和え	じゃが芋・玉葱・人参・しめじ・えのき・鶏肉・バナナ・キウイ・フルーツ缶・ヨーグルト	ゴマスティック・牛乳	スイートポテト・麦茶
31火	ささみチーズフライ・線野菜・貝だくさんポトフ・食パン・苺ジャム・牛乳	キャベツ・じゃが芋・人参・玉葱・しめじ・法蓮草・鶏肉・チーズ・レタス	マリービスケット・牛乳	プリン・せんべい

ずっと食べることを大切に・・・



3月になりました。春に備えて準備していた木々の芽もふくらみつつあります。子どもたちもこの1年をとおして大きく成長し、次のステップへと歩もうとしています。

今月は1年のまとめということもあり、今一度「食事」ということを考えてみようと思います。子どもにとっての食事は、学びの場所であったり、人との関わりを感じるところであったり、とそれは計り知れませんが、食べ物や食べ方で、人の心が大きく成長していきます。忙しい中、食事に手をかけることが難しいことも多いと思いますが、大切にしようとする気持ちは、保護者の方にずっと持ち続けていってほしいと思います。温かいごはんやお味噌汁、主菜、副菜、いつもと変わらない食事が子どもたちを励まします。

4月から新しいクラスになる子、学校へ行く子、生活は変わりますが、いつまでもご家庭で温かい食事風景を作っていただけたら幸いです。

	エネルギー	タンパク質	脂質	塩分
3歳未満児	453kcal	15.8g	16.8g	1.4g
3歳以上児	609kcal	22.1g	21.0g	2.0g

都合により、献立が変更になる場合があります。

旬の食べものがおいしい理由

旬の食材は、栄養価が高くなるうえ、甘みが増すなど味もよくなります。春が旬の食べものは、ビタミンやミネラルが豊富で、寒さで静かに過ごしていた体を目覚めさせるといわれています。体が欲する分、旬の食べものはよりおいしく感じられるでしょう。

