

令和8年3月 献立表 (一般B献立)

認定こども園 春の町保育園

日	曜	献立名		あか	さいろ	みどり	栄養価		
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2月	17火	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	1344kcal たんぱく質: 17.2g 脂質: 13.1g 食塩相当量: 1.9g	1344kcal たんぱく質: 18.4g 脂質: 12.5g 食塩相当量: 2.3g
3月	1ハ 2火 3チ	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁	ゼリー あられ	だし昆布 鮭フレーク しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し	米 酢 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ あられ ゼリー カルピス	きゅうり しょうが ブロッコ リー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん	1344kcal たんぱく質: 23.2g 脂質: 17.7g 食塩相当量: 2.0g	1344kcal たんぱく質: 25.9g 脂質: 18.5g 食塩相当量: 2.2g
4月	21土	牛乳	(ごはん) あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛乳	米 うどん サラダ油 みり ん しょうゆ 片栗粉 せん べい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 パナナ	1344kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 14.4g 食塩相当量: 2g	1344kcal たんぱく質: 22.3g 脂質: 13g 食塩相当量: 2.1g
5月	木	牛乳	ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょう ゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかき	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ	1344kcal たんぱく質: 19.2g 脂質: 15.7g 食塩相当量: 1.4g	1344kcal たんぱく質: 21.1g 脂質: 15.9g 食塩相当量: 1.8g
6月	金	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐のス ティックドーナツ	鮭 スキムミルク 牛乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 スープの素 酒 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	1344kcal たんぱく質: 24.4g 脂質: 23.7g 食塩相当量: 1.6g	1344kcal たんぱく質: 27.2g 脂質: 25.9g 食塩相当量: 2g
7月	26木	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	1344kcal たんぱく質: 15.9g 脂質: 12.4g 食塩相当量: 1.3g	1344kcal たんぱく質: 17.0g 脂質: 11.7g 食塩相当量: 1.5g
9月	25水	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコー ン グリンピース キャベツ きゅうり	1344kcal たんぱく質: 20.3g 脂質: 25.1g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 22.5g 脂質: 28.0g 食塩相当量: 2.0g
10月	27金	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ね ぎ しょうが きゅうり レモン 果汁	1344kcal たんぱく質: 21.9g 脂質: 20.3g 食塩相当量: 1.1g	1344kcal たんぱく質: 24.3g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.3g
11月	23水	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	1344kcal たんぱく質: 18.5g 脂質: 17.9g 食塩相当量: 1.2g	1344kcal たんぱく質: 20.2g 脂質: 18.6g 食塩相当量: 1.5g
12月	木	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 オレンジ サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 サブレ	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ ネーブルオレンジ	1344kcal たんぱく質: 19.8g 脂質: 17.5g 食塩相当量: 1.6g	1344kcal たんぱく質: 22.8g 脂質: 21.3g 食塩相当量: 1.9g
13月	24金	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	1344kcal たんぱく質: 20.4g 脂質: 16.3g 食塩相当量: 1.5g	1344kcal たんぱく質: 22.4g 脂質: 16.7g 食塩相当量: 1.8g
19月	28土	牛乳	(パン) ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ	1344kcal たんぱく質: 17.8g 脂質: 16.4g 食塩相当量: 1.8g	1344kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 2.5g
16月	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新 粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 マドレーヌ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	1344kcal たんぱく質: 21.7g 脂質: 26g 食塩相当量: 1.4g	1344kcal たんぱく質: 23.7g 脂質: 28.6g 食塩相当量: 1.6g
18月	水	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマ トケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ し めじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	1344kcal たんぱく質: 21.6g 脂質: 21.7g 食塩相当量: 2.2g	1344kcal たんぱく質: 23.9g 脂質: 23.3g 食塩相当量: 2.7g
30月	月	牛乳	おにぎり(のり、しそ、鮭)、鶏 のから揚げ、フライドポテト、グ リーンサラダ、フルーツポンチ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏肉 チーズ 鮭フレー ク	牛乳 焼きのり クラッカー フライドポテト	ブロッコリー きゅうり スイ ートコーン 生姜 しそ粉 みかん 缶 黄桃缶 パナナ		
31月	火	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハ ム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご	1344kcal たんぱく質: 18.3g 脂質: 19.4g 食塩相当量: 1.8g	1344kcal たんぱく質: 20g 脂質: 20.7g 食塩相当量: 2.5g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。
【主食の目安量】ごはん: 110g ロールパン: 50g
※3歳未満児は麺の日に主食(ごはんまたはパン)は付きません。
※3日はハッピーランチです。

月平均栄養価	年齢	区分	1344kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児		基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	1.6
以上児		基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0

先月の食育の様子

寒さの中にも少しずつ春の気配を感じられる季節になりました。
子どもたちはこの一年で心も体も大きく成長し、できることがたくさん増えました。

毎日の食事や食育活動を通して、さまざまな食材に触れたり、「食べてみよう」「やってみよう」と挑戦する姿が多く見られるようになりました。毎日の積み重ねが、子どもたちの自信や意欲につながっていることを感じています。

保護者の皆様には、日々のご理解とご協力をいただき、心より感謝いたします。来年度も、子どもたちが安心して楽しく過ごせるよう、食を通した関わりを大切にしていきたいと思っております。



ぞうグループさんが仕込んだ味噌ができて、味噌汁クッキングを行いました。大豆から味噌へと変化する過程を経験し、発酵食品への関心も深まったようです。自分たちで作った味噌汁は格別で「おいしい!」と笑顔が広がりました。



3歳未満児クラスでは、「スナックえんどう」に触れました。さをにぎったり、のぞき込んだりと興味津々の子どもたち。パキッと折れる感触や、中から出てくる小さい豆に驚く姿も見られました。