

2025年

3月

献立表



木の実保育園

日付	献立名	おやつ (◎は10時、○は午後おやつ)	材料名 (◎は10時おやつ、○は午後おやつ材料)			補食
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土 29	ピラフ・ホワイトソースかけ チンゲン菜スープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、マーガリン、油、小麦粉、三温糖	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、○牛乳	たまねぎ、グレープフルーツ、チンゲンサイ、にんじん、マッシュルーム缶、グリーンピース	
03 月 17	ちらし寿司 ブロッコリーのごま和え 豆腐とわかめの澄まし汁 オレンジ	◎牛乳 ○桜もち(3日) ○せんべい ○0~2才ゆかりおにぎり 塩もみきゅうり ○★スイートポテト(17日) ○牛乳	米、三温糖、○米(17日、○さつまいも、○三温糖、○片栗粉)	◎牛乳、木綿豆腐、かつお節、油揚げ、白みそ、ごま、鮭、○牛乳、(17日、○生クリーム、○バター、○黒ごま)	オレンジ、ブロッコリー、れんこん、にんじん、コーン缶、いんげん、ねぎ、生わかめ、干しいたけ、焼きのり、○きゅうり	ホットケーキ
月 31	★チャーシュー麺 野菜炒め オレンジ	◎牛乳 ○★スイートポテト ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○片栗粉、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、焼き豚、ベーコン、かつお節、○黒ごま、○生クリーム、○バター、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン	
04 火 18	ロールパン ★鶏の照り焼き コールスローサラダ コーンスープ いちご	◎ヨーグルト ○★2色おはぎ(きなこ・あんこ) ○牛乳	ロールパン、マヨドレ、三温糖、○三温糖、○米、○もち米	◎ヨーグルト、鶏もも肉、○きな粉、○こしあん(生)、○牛乳、	キャベツ、いちご、たまねぎ、こまつな、にんじん、コーン缶	ジャム入りホットケーキ
05 水	ご飯 煮魚 小松菜ともやしのナムル じゃが芋と油揚げの味噌汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○★みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、三温糖、ごま油、○三温糖	◎牛乳、かじぎ、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、ごま、○牛乳	グレープフルーツ、こまつな、たまねぎ、もやし、にんじん、○かんでん、○みかん缶、○みかん天然果汁	ゆかりおにぎり
19 水	お別れバイキング					
06 木	★チャーシュー麺 野菜炒め オレンジ	◎牛乳 ○バナナマフィン ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、焼き豚、ベーコン、かつお節、○バター、○牛乳	オレンジ、キャベツ、たけのこ(塩蔵しなちく)、にんじん、ねぎ、赤ピーマン、ピーマン、○バナナ	ホットケーキ
07 金 21	和風クッパ 五目きんぴら バナナ	◎ヨーグルト ○オレンジトースト ○牛乳	米、しらたき、押麦、三温糖、片栗粉、油、○三温糖、○食パン	◎ヨーグルト、さけ、豚肉(もも)、ごま、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、ごぼう、ほうれんそう、にんじん、干しいたけ○マーマレード	おかかおにぎり
08 土 22	中華丼 ワカメスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、片栗粉、油、三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、にんじん、ねぎ、たけのこ、生わかめ、干しいたけ	
10 月 24	手作りふりかけご飯 豚のしょうが焼き 切干大根のサラダ チンゲン菜と玉葱のみそ汁 オレンジ	◎牛乳 ○★揚げパン・きなこ ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、○油、○ロールパン、○三温糖	◎牛乳、豚肉(もも)、かつお節、いわし(煮干し)、ごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、チンゲンサイ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、切り干しだいこん、しょうが	わかめおにぎり
11 火 25	★チキンポテトバーガー 野菜スープ バナナ	◎ヨーグルト ○★枝豆と塩昆布のおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	じゃがいも、ロールパン、パン粉、マヨドレ、小麦粉、油、マーガリン、三温糖、○米	◎ヨーグルト、鶏むね肉、○牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、こまつな、にんじん、○えだまめ、○きゅうり、○塩こんぶ	ホットケーキ
12 水 26	ご飯 魚の香り焼き さくさくレンコンサラダ 麩とほうれん草のすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○コーンフレーク ○牛乳	米、マヨドレ、押麦、焼豆、三温糖、油、○コーンフレーク	◎牛乳、かじぎ、ハム、赤みそ、かつお節、○牛乳	グレープフルーツ、れんこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、しょうが、○みかん缶	おかかおにぎり
13 木 27	野菜うどん 肉じゃが いちご	◎牛乳 ○グリーンケーキ ○牛乳	生うどん、じゃがいも、しらたき、三温糖、油、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚肉(ロース)、豚肉(ばら)、かつお節、○無塩バター、○牛乳	いちご、たまねぎ、だいこん、にんじん、こまつな、ねぎ、しいたけ、いんげん、○こまつな	ジャム入りホットケーキ
14 金 28	鮭ご飯(14日) ごまご飯(28日) 豚肉と春雨の炒め物 大根と油揚げの味噌汁 バナナ	◎ヨーグルト ○★クッキー ○牛乳	米、押麦、はるさめ、三温糖、ごま油、○小麦粉、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、さけ、油揚げ、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、(黒ごま28日)○バター、○牛乳	バナナ、だいこん、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが	わかめおにぎり

*3歳未満児は朝おやつの提供があります。
 *5日はお別れ遠足の為ひよこ組とひばり組のみ給食になります。
 こうま組のおやつは、牛乳のみになります。
 *14日の鮭ご飯は非常食の提供になります。
 *15日は修了式になります。
 *★はこうま組のリクエストになります。
 *材料の都合により、多少献立を変更する場合があります。
 *補食は、夕食に影響のない程度の量を提供します。

*今月の栄養価の平均値
 (乳児) エネルギー485kcal、たんぱく質19.7g
 (幼児) エネルギー600kcal、たんぱく質24.3g

3月の食育 みて!さわって!やってみよう!

4日・・・おはぎとぼたもちの違いは何か?(4、5才)
 11日・・・チキンポテトバーガーを作ろう(幼児組)
 17日・・・いちごについて知ろう(幼児組)



食育だより



木の实保育園 2025年3月

栄養士 江渕 智咲

柔らかな陽ざしとともに、春が近づいてきました。早いもので、今年度も残り1か月ですね。卒園、進級を控えた子ども達は自信にあふれ、きらきらと輝いて見えます。一年間の身長や体重はどれくらい成長したのでしょうか。1年間のご家庭での食生活をお子さんと一緒に振り返ってみましょう。

1年間の食事を振り返りましょう

1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は、菜の花・春キャベツ、夏は、なす・ピーマン・トマト、秋は、きのこ・さんま・さつまいも、冬は、白菜に大根……園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。

また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守られていたでしょうか？

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗う事ができた。
 - 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
 - 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
 - スプーンや、はしを上手に使うことができた。
 - よく噛んで味わって食べる事ができた。
 - 楽しく食べる事ができた。
 - 三食は決まった時間に食べる事ができた。
 - 朝食を欠かさず食べた。
 - 毎日、赤・黄・緑の食品群からバランスよく食事ができた。
- ※7つ以上にチェックできるように頑張りましょう!!

3月3日はひな祭り



ひな祭りには、昔から、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司の海老には「長生き」、れんこんは「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、二枚の貝殻がぴったり合う様子から、「夫婦仲よく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事です。保育園では幼児組はおやつに桜もちを食べます。

～ひな祭りにまつわる食べ物～

〈白酒〉

桃のお酒とあわせて紅白として、祝福をあらわしているといわれます。

〈菱餅〉

いにしへの健康食品だったといわれています。
 紅・・・くちなしが含まれていて解毒作用があります。
 白・・・白いひしの実に血圧降下作用があります。
 緑・・・よもぎは造血作用があります。花の赤、雪の白、新しい芽の緑という春を表す意味があるともいわれています。



〈ひなあられ〉

主に桃色、緑色、黄色、白の4色でそれぞれ四季を表し、1年を通じて健康でいられますようにという願いがこめられているといわれています。

バランスの良いお弁当



3月は、お別れ遠足があります。一日の食事の3分の1の量を目安に、主食（ごはん・パン類）：主菜（卵・肉・魚など）：副菜（野菜類）＝3：1：2くらいの割合でつめましょう。

☆つめるポイント☆

- ・食べる量に合ったサイズのお弁当箱を選ぶ
- ・料理が動かないように、しっかりつめる
- ・なるべく同じ調理法のおかずを重ねない
- ・赤・緑・黄色で彩り良く！

