

2026年

3月

献立表



木の实保育園

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	
02月16日 30	きつねうどん 肉じゃが いちご	◎牛乳 ○わかめおにぎり ○塩もみきゅうり ○牛乳	ゆでうどん、じゃがいも、油、三温糖、しらたき、○米	◎牛乳、豚肉(ローズ)、油揚げ、かつお節、○牛乳	いちご、たまねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、いんげん	ジャム入りホットケーキ
03月17日 火	ちらし寿司 ブロッコリーのマヨドレ和え チンゲン菜のスープ グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○あんこ巻き ○牛乳	米、マヨドレ、三温糖、○ホットケーキ粉、○油	◎ヨーグルト、さけ(塩)、油揚げ、○ねりあん、○脱脂粉乳、○牛乳	グレープフルーツ、ブロッコリー、たまねぎ、れんこん、にんじん、チンゲン菜、コーン缶、こまつな、干しいたけ、焼きのり	おかかおにぎり
31日 火	ドライカレー 野菜スープ オレンジ	◎ヨーグルト ○りんごゼリー ○せんべい ○牛乳	米、じゃがいも、押麦、小麦粉、三温糖、油、マーガリン、○三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、こまつな、にんじん、干しぶどう、○りんご、○りんご天然果汁、○かんでん、○レモン果汁	おかかおにぎり
04月 水	ロールパン 鶏の照り焼き 切り干し大根のサラダ 豆乳スープ バナナ	◎牛乳 ○みかんゼリー ○せんべい ○牛乳	ロールパン、じゃがいも、三温糖、○三温糖	◎牛乳、豆乳、鶏もも肉、ベーコン、こま、○牛乳	バナナ、たまねぎ、きゅうり、にんじん、コーン缶、切り干し大根、○みかん缶、○かんでん、○みかん天然果汁	ホットケーキ
18日	お別れバイキング		※献立内容は後日、ルクミーで配信させていただきます。			
05月19日 木	ごまご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ 白菜と生揚げのすまし汁 グレープフルーツ	◎牛乳 ○マーラカオ ○牛乳	米、サラダ用スパゲティ、マヨドレ、パン粉、押麦、三温糖、○ホットケーキ粉、○三温糖	◎牛乳、豚ひき肉、牛乳、ハム、かつお節、生揚げ、黒ごま、○牛乳	グレープフルーツ、はくさい、たまねぎ、きゅうり、にんじん	わかめおにぎり
06日 金	ご飯 チンジャオロース 大根とわかめの味噌汁 オレンジ	◎ヨーグルト ○ごまトースト ○牛乳	米、押麦、三温糖、油、片栗粉、ごま油、○食パン、○マーガリン、○三温糖	◎ヨーグルト、豚肉(もも)、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)○すりごま、○きな粉、○牛乳	オレンジ、大根、ピーマン、にんじん、たまねぎ、生わかめ	ゆかりおにぎり
07日 土 21	豚丼 たまねぎのスープ グレープフルーツ	◎牛乳 ○せんべい ○焼き菓子 ○牛乳	米、押麦、油、片栗粉	◎牛乳、豚肉(肩ロース)、○牛乳	グレープフルーツ、たまねぎ、こまつな、えのきたけ、にんじん、生わかめ、ねぎ、にんにく、しょうが	
09日 月 23	ご飯 白身魚のホイル包み焼き 豆腐の味噌汁 バナナ	◎牛乳 ★○ココアブラウニー ○牛乳	米、押麦、○小麦粉、○三温糖、○粉糖	◎牛乳、木綿豆腐、かれい、白みそ、赤みそ、バター、いわし(煮干し)、○バター、○牛乳	バナナ、たまねぎ、ほうれん草、しめじ、にんじん、ねぎ	おかかおにぎり
10日 火 24	チャーシュー麺 野菜炒め いちご	◎ヨーグルト ○ツナときゅうりのサンドウィッチ ○牛乳	焼きそばめん、油、三温糖、○食パン、○マヨドレ	◎ヨーグルト、焼き豚、ベーコン、かつお節、○ツナ水煮缶、○牛乳	いちご、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、○きゅうり	ごま塩おにぎり
11日 水 25	ロールパン ★グラタン 白菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○そぼろ納豆ご飯 ○牛乳	ロールパン、小麦粉、マカロニ、マーガリン、三温糖、油、○ごま油、○油	◎牛乳、牛乳、鶏むね肉、とろけるチーズ、○挽きわり納豆、○鶏ひき肉、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、白菜、にんじん、ブロッコリー、マッシュルーム缶、○ねぎ、○にんじん、○しょうが、○にんにく	ホットケーキ
12日 木 26	ご飯 魚の香り焼き ブロッコリーのお浸し にんじんとほうれん草のすまし汁 バナナ	◎牛乳 ○さつまいもとりんごの重ね煮 ○牛乳	米、押麦、三温糖、○さつまいも、○三温糖	◎牛乳、かじき、赤みそ、かつお節、○バター、○牛乳	バナナ、ブロッコリー、ほうれん草、にんじん、しいたけ、ねぎ、しょうが、○りんご	わかめおにぎり
13日 金 27	ご飯 コロケ キャベツのおかか和え 大根と人参の味噌汁 グレープフルーツ	◎ヨーグルト ○いちごのヨーグルトかけ ○牛乳	米、じゃがいも、パン粉、小麦粉、油、押麦、三温糖	◎ヨーグルト、豚ひき肉、白みそ、赤みそ、いわし(煮干し)、かつお節、○ヨーグルト、○牛乳	グレープフルーツ、キャベツ、大根、たまねぎ、にんじん、○いちご	ゆかりおにぎり
14日 土 28	タコライス チンゲン菜スープ オレンジ	◎牛乳 ○焼き菓子 ○せんべい ○牛乳	米、押麦、三温糖、油	◎牛乳、豚ひき肉、粉チーズ、○牛乳	オレンジ、たまねぎ、キャベツ、チンゲン菜、にんじん、にんにく	

- * 3歳未満児は朝おやつの提供があります。
- * 4日は、お別れ遠足の為、給食は、ひよこ組とひばり組のみになります。
- * 4日は、こうま組のおやつは牛乳のみになります。
- * 14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441kcal、たんぱく質18.7g
(幼児) エネルギー556kcal、たんぱく質23.6g

3月の食育 みて!さわって!やってみよう!

- 10日・・・サンドウィッチを作ってみよう(4才)
- 12日・・・リクエストおやつ作り(ホットケーキ)(5才)
- 13日・・・給食で使っている野菜を触ってみよう(全クラス)
- 26日・・・リクエストおやつ作り(ストロベリーチーズスコーン)(5才)



木の实保育園 2026年3月
 栄養士 柿沼 康恵

柔らかな陽ざしとともに、だんだんと暖かくなってきました。いよいよ、今年度も残りわずかですね。こうま組さんの姿をみると「大きくなったなあ」とつくづく感じます。他のクラスのお友達も自分のペースで、少しずつ色々なものが食べられるようになりましたね。卒園、進級しても色々なものにチャレンジしていきましょう！



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。



お手伝いのススメ 配膳で食事のルールを実感



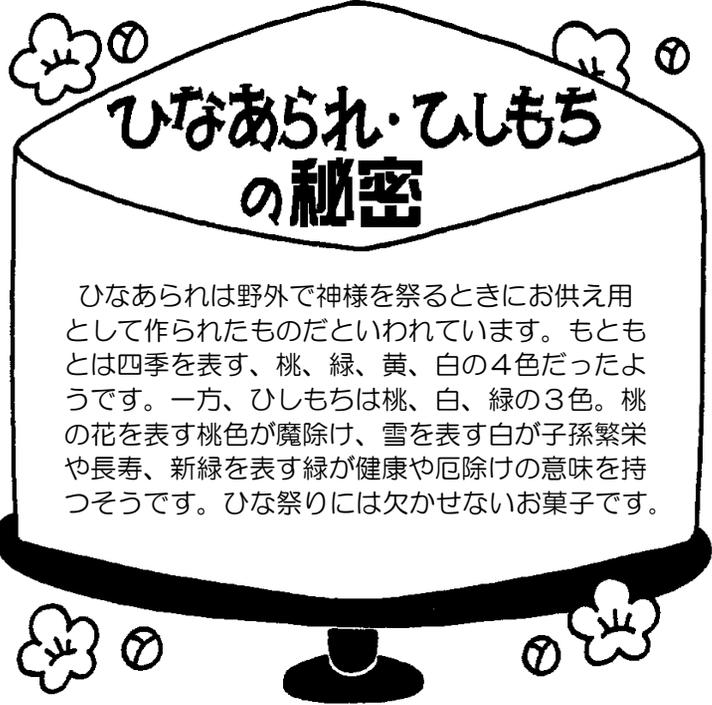
配膳は、子どもが最初のできるお手伝いであると同時に、食事のマナーを自然に身につけることにもつながります。例えば、箸先を左側にしておくのは、右手でスムーズに取れるようにするため。ごはん茶わんを左に置くのは、左手で茶わんを持って食べるため…など、食べるときのルールやマナーを実感しながら、理解できるのです。また、大人には大きな茶わん小さな自分には小さな茶わんなど、自分に合った量も知ることができます。このように「お手伝いは楽しく食べるための準備」ということを知ると、進んでできるようになりますね。



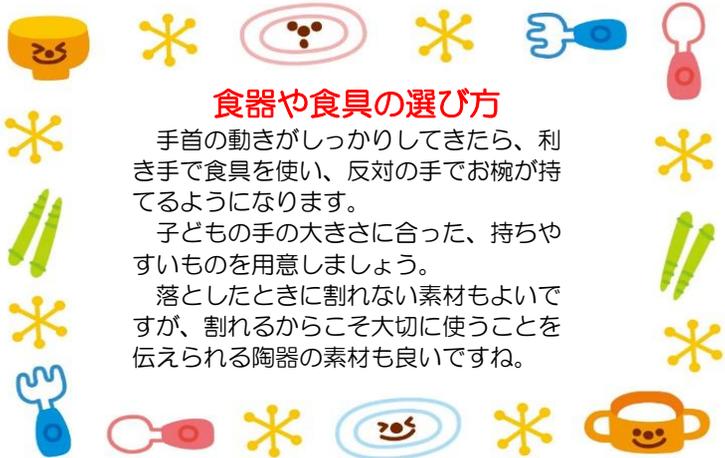
1年間の食事を振り返りましょう

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、カリフラワー・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。



ひなあられは野外で神様を祭るときにお供え用として作られたものだとわれています。もともとは四季を表す、桃、緑、黄、白の4色だったようです。一方、ひしもちは桃、白、緑の3色。桃の花を表す桃色が魔除け、雪を表す白が子孫繁栄や長寿、新緑を表す緑が健康や厄除けの意味を持つそうです。ひな祭りには欠かせないお菓子です。



食器や食具の選び方

手首の動きがしっかりしてきたら、利き手で食具を使い、反対の手でお椀が持てるようになります。子どもの手の大きさに合った、持ちやすいものを用意しましょう。落としたときに割れない素材もよいですが、割れるからこそ大切に使うことを伝えられる陶器の素材も良いですね。

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、箸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！