



# 3月こんだてひょう



# 給食だより



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和8年3月 認定こども園 ゆだ

日	曜日	3歳未満児朝のおやつ	メニュー	材料	午後のおやつ	おやつ材料
2	月	牛乳 かし	しろごはん もみのりあえ みそ汁 2日煮魚 高野豆腐の含め煮 18日魚のみぞれ煮 ミートボール甘煮	米/人参 キャベツ ほうれん草 もみのり/大根 白菜 人参 豆腐 里芋 いりこ みそ 白身魚・青魚 しょうが 砂糖 しょうゆ 酒 みりん/高野豆腐 白身魚・青魚 大根 しょうが 砂糖 しょうゆ/ミートボール	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
3	火	牛乳 かし	～ひなまつり～ おすし 豚肉のトマト煮 果物(いちご) ブロッコリーごまあえ 心のすまし汁	米 人参 干ししいたけ こんにゃく ごぼう/豚ひれ肉 玉葱 トマトケチャップいちご ブロッコリー 人参 キャベツ ごま /心 豆腐 昆布 かつを節	カルピス寒天 かし 牛乳	カルピス 粉寒天 みかん ひなあられ 牛乳
4	水	牛乳 かし かえりちりめん	ゆかりごはん 大根と昆布のあえもの 4日肉じゃが 18日大豆の五目煮 わかめのみそ汁	米 ゆかり/大根 人参 昆布 酢 砂糖 しょうゆ 4日人参 玉葱 じゃが芋 こんにゃく 牛ごま切 グリンピース 18日水煮大豆 人参 ごぼう れんこん こんにゃく 昆布 砂糖 しょうゆ 白身魚 人参 大根 厚揚げ わかめ しめじ いりこ みそ	果物 かし 牛乳	りんご かし 牛乳
5	木	牛乳 かし	パン 春雨スープ 5日魚のカレー粉焼き チキンサラダ 18日魚コンクリーム焼き マカロニサラダ	コッパパン/人参 玉葱 じゃが芋 キャベツ もやし 春雨 干ししいたけ コンソメ 鮭 カレー粉 パン粉/糖さきほくし身 キャベツ きゅうり 人参 青じそドレッシング 卵 玉葱 コーン(クリーム)/マカロニ 人参 キャベツ きゅうり シーチキン マヨネーズ	ヨーグルト 果物 かし	ヨーグルト バナナ かし
6	金	牛乳 かし	～ありがとうパーティー～ お楽しみメニューです		果物 かし 牛乳	いよかん かし 牛乳
7	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ かぼちゃの甘煮 果物 野菜のおかかあえ	スパゲティ 人参 玉葱 しめじ ピーマン えのきだけ ベーコン かぼちゃ 砂糖 しょうゆ /りんご ほうれん草 人参 キャベツ かつを節 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
9	月	牛乳 かし	お弁当の日		きなこトースト 牛乳 チーズ	きなこ 砂糖 マーガリン パック牛乳 チーズ
10	火	牛乳 りんご	根菜カレーライス ひじきと大豆の煮物 ブロッコリーのサラダ ししやも	米 人参 玉葱 じゃが芋 牛ごま切 れんこん さつま芋 カレールウ グリンピース ひじき 人参 油揚げ こんにゃく 水煮大豆 砂糖 しょうゆ ブロッコリー カリフラワー 人参 シーチキン マヨネーズ/ししやも	むしパン 牛乳	むしパンミックス 牛乳
11	水	牛乳 昆布 かし	パン 豆腐のハンバーグ 白菜とりんごのサラダ うすら煮豆 かぼちゃスープ	ミニクワッサン/豆腐 合挽肉 玉葱 パン粉 ケチャップ 白菜 きゅうり りんご 酢 砂糖 しょうゆ/うすら豆 砂糖 塩 かぼちゃ 人参 玉葱 キャベツ 干ししいたけ もやし コンソメ	おむすび お茶	米 ほうじ茶
12	木	ヨーグルト かし	親子丼 魚のてりやき 春雨のあえもの けんちん汁	米 鶏ももごま切 人参 玉葱 卵/白身魚 しょうが しょうゆ 春雨 人参 きゅうり ロースハム 酢 砂糖 しょうゆ 人参 大根 玉葱 ごぼう 里芋 豆腐 いりこ しょうゆ	果物 かし 牛乳	オレンジ かし 牛乳
13	金	牛乳 かし	パン 鶏肉のマーマレード焼き ドレッシングサラダ 厚揚げの煮物 キャベツのスープ 果物	テーブルロール/鶏もも肉 マーマレードジャム しょうゆ キャベツ きゅうり トマト みかん缶/厚揚げ 砂糖 しょうゆ キャベツ 人参 玉葱 もやし じゃが芋 コーン(クリーム) コンソメ/バナナ	パックジュース かし	オレンジジュース かし
14	土	牛乳 かし	きつねうどん 粉ふき芋 果物 はなっこりーのごまあえ	うどん 人参 玉葱 油揚げ いりこ しょうゆ じゃが芋 塩/りんご はなっこりー 人参 キャベツ ごま 砂糖 しょうゆ	かし 牛乳	かし 牛乳
17	火	牛乳 バナナ	パン 鶏肉のパーベキューソース焼き れんこんサラダ マーボー豆腐	ミニクワッサン/鶏もも肉 玉葱 焼肉のたれ れんこん 人参 きゅうり シーチキン コーン(粒) マヨネーズ 玉葱 豆腐 人参 豚挽肉 にんにく しょうが みそ しょうゆ 片栗粉	ふかし芋 ミニゼリー 牛乳	さつま芋 塩 ミニゼリー 牛乳
23	月	ヨーグルト かし	パン 魚のごま焼き スパゲティサラダ 厚揚げの煮物 かぶ入ピーンススープ	テーブルロール/白身魚 ごま パン粉 オリーブオイル スパゲティ 人参 キャベツ きゅうり 卵 シーチキン マヨネーズ/厚揚げ かぶ 人参 玉葱 セロリ 白菜 じゃが芋 水煮大豆 ミックスピーンス コンソメ	果物 かし 牛乳	みかん かし 牛乳
24	火	牛乳 かし かえりちりめん	～食育の日～卒園・進級お祝いメニュー お赤飯 鶏肉のからあげ 高野豆腐の含め煮 ブロッコリーのあえもの さつま芋の甘煮 フライドポテト 心のすまし汁	米 小豆/鶏もも肉 片栗粉 酒 塩 こめ油/高野豆腐 ブロッコリー 人参 ごま 砂糖 しょうゆ/さつま芋 フライドポテト/豆腐 人参 心 昆布 かつを節	オレンジケーキ 牛乳	ホットケーキMIX 砂糖 オレンジジュース パック牛乳
25	水	牛乳 かし	パン じゃが芋とベーコンのコンクリーム焼き 大根サラダ かぼちゃスープ	コッパパン/じゃが芋 ベーコン 赤パプリカ ピーマン コーン(クリーム) 大根 人参 きゅうり シーチキン 酢 砂糖 しょうゆ かぼちゃ 人参 玉葱 キャベツ 干ししいたけ もやし コンソメ	パックジュース 果物 かし	オレンジジュース バナナ かし

先月に引き続き、太字がげんきくんのリクエストメニューです

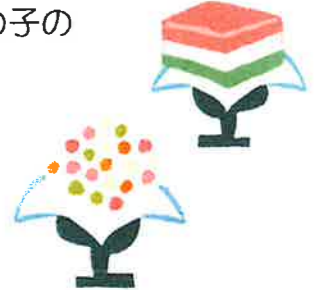
## みんなで食べる時間を大切に

今年度も残すところわずかとなりました。子どもたちは、おともだちと一緒に少しずつ色々なものを食べれるようになった姿が見られたり、この一年での成長を感じられます。げんきくんが園で食べる給食も今月で終わりです。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りひと月を元気に過ごしましょう。

## ひなまつり



3月3日のひなまつりは桃の節句とも呼ばれ、女の子の健やかな成長を願う行事です。ひし餅やひなあられは、緑(健康)、白(清浄)、桃(魔除け)と、各色に願いが込められています。給食でもおすしやすまし汁などでお祝いします。



## 感謝の気持ちを伝えましょう

### 「いただきます」

私たちが普段食べている米や野菜、肉、魚、卵、果物などの植物や動物は、すべて「いのち」あるもので、それらを「いただいて」私たちは生きています。そして、料理を作ってくれた方、野菜を育ててくれた方、魚を獲ってくれた方など、食べ物が口に届くまでに関わったすべての方々への感謝の気持ちの意味も込められています。



### 「ごちそうさま」

ごちそうさまを漢字で書くと「御馳走様」と書きます。「馳走」という字は「走りまわる」という意味で、昔は今のように入店が簡単で簡単に手に入らず、食材を揃えることはとても大変なことでした。そこまでして食事を用意してくれた方への感謝の気持ちを込めて「ごちそうさま」とあいさつするようになりました。



## 2月の食育(げんきくんのリクエストメニュー)

この日は、大人気のカレーライスにしました。おやつのかなこトーストにはマーガリンときなこを混ぜたものをたっぷりぬって焼きました。子どもたちはよく食べました。

