



# 3月こんだてひょう



(都合により献立が変更になる場合があります)

令和7年 3月 愛児園湯田保育所

ひな祭

日	曜	午前おやつ	献立	材料			午後おやつ	家庭で とりたい 食品	
				あか 体を丈夫にする	きいろ 強い力を作る	みどり 体の調子を整える			
15	土	牛乳 かし	きつねうどん じゃが芋ソテー 果物 1日かぼちゃ甘煮 15日うずら煮豆	油揚 ベーコン 15日うずら豆	うどん じゃが芋	人参 玉葱 えのきたけ ピーマン 小葱 1日かぼちゃ		魚介類	
3	月	牛乳 かし	おすし 魚のコンクリーム焼き 果物(いちご) ブロッコリーごまあえ ふのすまし汁	鮭 豆腐	米 ふ こんにやく	ごぼう 人参 しいたけ 玉葱 かんぴょう 菜の花 ブロッコリー 三つ葉 いちご	カルピス寒天 ひなあられ	肉類	
4	火	牛乳 かし	お別れ遠足(お弁当の日)				パック牛乳 チーズ おからドーナツ		
5	水	5日ヨーグルト かし 19日牛乳 パナナ	わかめごはん 納豆あえ みそ汁 5日大豆の五目煮 19日筑前煮	納豆 ロースハム 豆腐 5日水煮大豆 19日鶏ももこま切	米 じゃが芋 こんにやく 19日里芋	人参 ごぼう れんこん ほうれん草 白菜 大根 キャベツ 小葱	5日りんご かし 19日 きなこトースト	魚介類	
6	木	牛乳 みかん	パン 豆腐のハンバーグ(きのこソース) マカロニサラダ かぼちゃの甘煮 春雨スープ	豆腐 合挽肉 シーチキン 卵	コッパン じゃが芋 春雨	人参 えのきたけ 玉葱 しめじ しいたけ きゅうり キャベツ かぼちゃ もやし	おむすび	種実類	
7	金	牛乳 昆布 かし	根菜カレーライス ししゃも ドレッシングサラダ 7日うずら煮豆 21日ひじきと大豆の煮物	牛こま切 ししゃも 7日うずら豆 21日水煮大豆 油揚	米 じゃが芋 さつまいも 21日こんにやく	ひじき 人参 れんこん キャベツ きゅうり トマト みかん(缶詰)	オレンジジュース バナナ かし	野菜類 豆類	
8	土	牛乳 かし	きのこスパゲティ 粉ふき芋 野菜のおかかあえ 果物	ベーコン	スパゲティ じゃが芋	人参 玉葱 ピーマン えのきたけ キャベツ ほうれん草		魚介類	
10	月	牛乳 かし かえりちりめん	とうもろこしごはん 魚みぞれ煮 けんちん汁 もみのりあえ ミートボール甘煮	白身魚/青魚 ミートボール 豆腐	米 じゃが芋	ほうれん草 人参 キャベツ ごぼう のり 大根 玉葱 小葱 しょうが	みかん 昆布 かし	種実類	
11	火	100%ジュース かし	パン 鶏肉のクラッカー焼き 里芋の煮物 スパゲティサラダ かぼちゃスープ	鶏もも肉 シーチキン 卵	ミニ牛乳/パン 里芋 スパゲティ	キャベツ きゅうり 人参 玉葱 かぼちゃ しいたけ もやし	りんご かし かえりちりめん	豆類 野菜類	
12	水	牛乳 オレンジ	ゆかりごはん 肉じゃが 高野豆腐合め煮 キャベツ塩昆布あえ きのこ入かき卵スープ	牛こま切 高野豆腐 卵	米 じゃが芋 こんにやく	キャベツ 人参 玉葱 しいたけ ごぼう いら えのきたけ しめじ	むしパン	魚介類	
13	木	牛乳 かし	パン 魚のごま焼き 厚揚げの煮物 ブロッコリーのサラダ シチュー	白身魚 厚揚げ シーチキン 鶏ももこま切	ミニクワッサン じゃが芋	ブロッコリー 人参 カリフラワー 玉葱 ごま パセリ	ヨーグルト バナナ かし	野菜類	
14	金	牛乳 かし	ありがとうパーティ(おたのしみメニュー)				いよかん かし		
17	月	牛乳 かし	しろごはん 海の幸卵焼き 豚汁 こんにやくの煮物 切干大根のあえもの	かに風味フレーク 卵 豚こま切 厚揚げ	米 じゃが芋 こんにやく	ひじき 人参 切干し大根 きゅうり ほうれん草 大根 玉葱 白菜 小葱	りんご かし	野菜類	
18	火	牛乳 かし	パン ちくわのいそべ揚げ ポテトサラダ かぶりのピーンスープ	ちくわ シーチキン 水煮大豆 卵 ベーコン	まるパン じゃが芋	きゅうり 人参 かぶ 玉葱 セロリ パセリ キャベツ 青のり	みかん かし	種実類	
24	月	牛乳 かし	食育の日 卒園・進級祝いメニュー(おたのしみメニュー)						
25	火	牛乳 かし	パン 魚の香草焼き 白菜とリンゴのサラダ キャベツスープ	鮭	ミニ牛乳/パン じゃが芋	白菜 りんご きゅうり キャベツ 人参 玉葱 もやし コーン(クリーム)	いよかん かし	豆類 野菜類	

太字は先月に引き続き「げんきくん」リクエストメニューです



## 給食だより



### みんなで食べる時間を大切に

厳しい寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。心も体も大きく成長した子どもたち。まもなく卒園、進級を迎えます。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。

### バランスの良い食事を心がけよう

『まごわやさしい』とは、日本の伝統的な食材の頭文字を合わせた合言葉です。近年家庭での食事内容をみても主食としてのご飯が減り、主菜の肉などが増え、副菜の野菜やいも類は減っているように感じています。『まごわやさしい』を取り入れた食事は、栄養バランスも良く、生活習慣病の予防につながる健康的な食事です。お味噌汁の具材などで取り入れることができます。積極的に食べるように心がけていきましょう。

- ま・・・(豆製品) 畑の肉といわれる大豆は良質なたんぱく質を含み、体をつくりま
- す。
- ご・・・ごま(種実類) ビタミンやミネラル以外に良質なあぶらが含まれています。
- わ・・・わかめ(海藻類) 豊富に含まれるミネラルは水分調整に働き、食物繊維は便通
- をよくし、老廃物を排出してくれます。
- や・・・野菜 ビタミン・食物繊維。旬の野菜を取り入れて、1日350g食べるこ
- とを心がけましょう。
- さ・・・魚(魚介類) たんぱく質や鉄分が豊富です。
- し・・・しいたけ(キノコ類) しいたけは日光にあてることでビタミンDが豊富にな
- り、骨を丈夫にする手助けをします。
- い・・・いも類 ビタミンC・食物繊維が豊富です。



### 2月の食育の日(げんきくんのリクエストメニュー)を紹介

～ メニュー ～

親子丼・けんちょう煮・はるさめの和え物・ブロッコリー  
・かぼちゃのみそ汁・りんごケーキ(午後のおやつ)

人気メニューの親子丼、みそ汁にしました。

おやつりんごケーキにはスライスしたりんごをたっぷり入れてあります。

子どもたちは『いいにおい～』、『おいしかった～！』

と喜んでくれて、よく食べました。

