



# 3才児以上 給食献立表



横路保育所

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)
2	月	親子どんぶり ひじきと大豆の炒り煮 りんご	牛乳 ハーベストセサミ	鶏もも肉 卵 大豆水煮 さつま揚げ 干しひじき 牛乳	米 砂糖 ハーベストセサミ	玉ねぎ 人参 ねぎ りんご
3	火	ちらし寿司 チキンカツ たたききゅうり みそ汁 ネーブル	牛乳 カップケーキ	鮭フレーク 鶏もも肉 絹豆腐 牛乳 豆乳	米 砂糖 ごま 小麦粉 パン粉 油 ごま油 ホットケーキミックス 粉糖	コーン きゅうり 人参 玉ねぎ 小松菜 ネーブル
4	水	ごはん 麻婆豆腐 ごぼうサラダ パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	木綿豆腐 豚ひき肉 ハム 牛乳	米 砂糖 ごま油 かたくり粉 マヨドレ ごま おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 いら えのき 干しいたけ ごぼう きゅうり パナナ
5	木	ごはん 白身魚のチーズ焼き もやしナムル さつまいものみそ汁 ネーブル	牛乳 フルーツヨーグルト	カレー とろけるチーズ 牛乳 プレーンヨーグルト	米 小麦粉 マヨドレ ごま油 ごま さつまいも	もやし 人参 ほうれん草 玉ねぎ ねぎ ネーブル みかん缶 黄桃缶 パナナ りんご
6	金	バターロール ミートソーススパゲティ チンゲンサイのスープ パナナ	牛乳 ムーンライト	牛ひき肉 豚ひき肉 ベーコン 牛乳	バターロール スパゲティ 小麦粉 砂糖 ムーンライト	ピーマン 玉ねぎ 人参 にんにく えのき チンゲンサイ パナナ
7	土	ごはん 鶏と厚揚げの煮物 大根とえのきのみそ汁 パナナ	牛乳 ばかうけ	鶏もも肉 厚揚げ 牛乳	米 板こんにやく 砂糖 ばかうけ	人参 干しいたけ いんげん 玉ねぎ えのき 大根 ねぎ パナナ
9	月	ブルコギ丼 キャベツのごまネーズ和え パナナ	牛乳 レモンケーキ	豚ロース ちくわ 牛乳 卵	米 砂糖 ごま油 ごま マヨドレ ホットケーキミックス マーガリン	りんご 玉ねぎ にんにく 人参 しめじ 長ねぎ キャベツ パナナ レモン果汁
10	火	誕生会 枝豆とじゃこのごはん 豆腐ナゲット 白菜のおかか和え 小松菜とえのきのみそ汁 ネーブル	牛乳 サッポロポテト	枝豆 ちりめんじゃこ 鶏ひき肉 木綿豆腐 牛乳	米 マヨドレ 小麦粉 油 砂糖 サッポロポテト	白菜 人参 玉ねぎ 小松菜 えのき ネーブル
11	水	塩おにぎり 野菜ラーメン ひじきとツナのサラダ りんご	牛乳 マカロニきなこ	豚ロース 干しひじき ツナ 牛乳 きなこ	米 中華そば ごま油 ごま マヨドレ マカロニ 砂糖	人参 玉ねぎ キャベツ もやし ねぎ きゅうり りんご
12	木	ごはん 鮭のマヨみそ焼き れんこんのきんぴら かきたま汁 ネーブル	牛乳 ぱりんこ	鮭 卵 牛乳	米 マヨドレ ごま油 ごま かたくり粉 ぱりんこ	玉ねぎ れんこん 人参 ねぎ ネーブル
13	金	ごはん スコップコロッケ キャベツサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 コロコロドーナツ	豚ひき肉 調製豆乳 かまぼこ 牛乳 絹豆腐 プレーンヨーグルト	米 じゃがいも パン粉 砂糖 ごま油 ホットケーキミックス 油 粉糖	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 しめじ パナナ
14	土	ごはん 豚のしょうが焼き さつまいものみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ロース 牛乳	米 砂糖 さつまいも まがりせんべい	玉ねぎ 人参 キャベツ しょうが ねぎ パナナ
16	月	ごはん 鶏の照り焼き 切干サラダ キャベツと油揚げのみそ汁 ネーブル	牛乳 れんこんチップス	鶏もも肉 カニ風味かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油	しょうが にんにく 切干大根 きゅうり 人参 玉ねぎ キャベツ ねぎ れんこん ネーブル



## 給食だより

朝晩はまだ寒いですが、日中は日差しが暖かく感じられる日も増えてきましたね。  
早いもので今年度も最後の月になりました。給食を通して子どもとふれあい、成長を感じることができました。  
給食が子どもの楽しみの1つになるように、また多くの食べ物を通じて少しでも食に興味を持つことができたらいいと思います。  
今月は、**あお組さんからのリクエストメニュー**（ピンク色のメニューと手作りおやつ全部）をたくさん詰め込んだ献立になっています(\*ω\*)

### 3月3日は「ひなまつり」

女の子の節句として祝われている「ひなまつり」は「ひなの節句」「桃の節句」とも呼ばれ、ひな人形を飾り、桃の花、白酒、ひしもち、あられなどを供える風習があります。

#### ひしもち

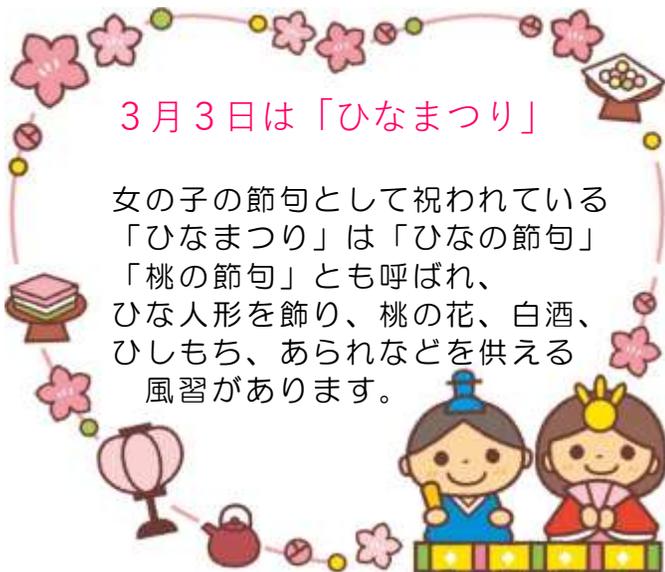
「健やかに育ってほしい」という思いが込められています。

- 紅・・・桃の花の色を表し、魔よけとされており、くちなしの実で色づけがされています。
- 白・・・雪の白として、洗浄の意味を表しています。ひしの実を入れ長寿を願っています。
- 緑・・・新芽の色を表し、健康を意味しています。厄除けの力があるとされています。



#### ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。主に、桃色、緑色、黄色、白色の4色で、それぞれ四季をあらわしているといわれ1年を通じて健康でいられますように、という願いが込められています。



◎青文字は手作りおやつです。  
 ◎おかしの種類を記載しています。  
 おかしは変更になる場合があります。

2026年 3月

日	曜	献立名	おやつ	血や肉や骨をつくる (主にたんぱく質、カルシウム)	力や体温になる (主に炭水化物、脂質)	体の調子を整える (主にビタミン、ミネラル)	
17	火	ごはん おでん ブロッコリーのしらす和え パナナ	牛乳 バウムクーヘン	牛ロース 厚揚げ さつま揚げ ちりめんじゃこ 牛乳	米 板こんにやく じゃがいも 砂糖 バウムクーヘン	大根 人参 ブロccoli バナナ	
18	水	ごはん サバの竜田揚げ ポテトサラダ 絹豆腐とわかめのみそ汁 ネーブル	牛乳 シュガーサンド	サバ ハム 絹豆腐 わかめ 牛乳	米 かたくり粉 油 じゃがいも 砂糖 マヨドレ 食パン マーガリン	しょうが 人参 きゅうり 玉ねぎ ねぎ ネーブル	
19	木	ポークカレーライス キャベツとじゃこのサラダ りんご	牛乳 チーズ・ハッピーターン	豚ロース ちりめんじゃこ 牛乳 チーズ	米 じゃがいも 砂糖 ごま油 ハッピーターン	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく しょうが キャベツ きゅうり りんご	
21	土	ごはん 肉じゃが キャベツとしめじのみそ汁 パナナ	牛乳 おにぎりせんべい	豚ロース 牛乳	米 じゃがいも 糸こんにやく 砂糖 おにぎりせんべい	玉ねぎ 人参 グリンピース キャベツ しめじ ねぎ パナナ	
23	月	ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 和風スープ パナナ	牛乳 ビスコ	豚ロース ベーコン 牛乳	米 砂糖 ビスコ	キャベツ 人参 ピーマン にんにく 玉ねぎ えのき ねぎ パナナ	
24	火	バターロール ビーフシチュー コールスローサラダ ネーブル	牛乳 さけおにぎり	牛ロース 生クリーム ハム 牛乳 鮭フレーク	バターロール マヨドレ 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 グリンピース しめじ キャベツ きゅうり コーン レモン果汁 ネーブル	
25	水	わかめおにぎり 肉うどん かぼちゃのオープン焼き りんご	牛乳 ヤクルト・ギンビスアスバラ	わかめご飯の素 牛ロース 牛乳 ヤクルト	米 うどん 砂糖 マヨドレ オリーブオイル ギンビスアスバラ	人参 玉ねぎ えのき ねぎ かぼちゃ りんご	
26	木	ごはん ぶりの照り焼き 小松菜のおひたし 絹豆腐のみそ汁 パナナ	牛乳 ひとくちアメリカンドック	ぶり 絹豆腐 牛乳 おさかなソーセージ 調製豆乳	米 砂糖 ホットケーキミックス マヨドレ 油	小松菜 人参 えのき 玉ねぎ ねぎ ネーブル パナナ	
27	金	キーマカレーライス じゃこともやしのサラダ ネーブル	牛乳 ばかうけ	豚ひき肉 ちりめんじゃこ 牛乳	米 砂糖 ばかうけ	玉ねぎ 人参 ピーマン トマト缶 もやし きゅうり ネーブル	
28	土	卒園式					
30	月	ごはん ハンバーグ 和風サラダ 白菜と油揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 まがりせんべい	豚ひき肉 豆乳 干しひじき カニ風味かまぼこ 油揚げ 牛乳	米 パン粉 ごま 砂糖 まがりせんべい	人参 玉ねぎ もやし きゅうり 白菜 ねぎ パナナ	
31	火	ごはん すき焼き風煮 さつまいものみそ汁 ネーブル	牛乳 チョコイス	牛ロース 焼き豆腐 牛乳	米 糸こんにやく 砂糖 さつまいも チョイス	白菜 玉ねぎ 人参 長ねぎ ねぎ ネーブル	

## あおぐみクッキング

最後のクッキングは、2月18日に「チキンカレー」を作りました♪  
 まずは野菜を切るところからスタート！人参とじゃがいもを切り、玉ねぎは先生が切るのを観察しました。“猫の手”を意識して上手に包丁を使って切れていました✨  
 野菜が切れたら次は、火を使って炒める作業！野菜と鶏肉を炒めてお水を入れて煮込んで、カレールーを入れると部屋の中がカレーの匂いでいっぱい！  
 出来上がったチキンカレーは、給食の時間に「おいしいね！」と言いながらみんなで食べました♪  
 もうすぐ1年生☆おうちでもいろいろなお手伝いに挑戦してほしいと思います(\*^▽^\*)

