



# 3月分保育園献立表



吉小牧市内保育園等給食(1~5歳児用) 2025  
吉小牧市健康こども部こども育成課

| 月                                                                                                                                                            | 火                                                                                                                                              | 水                                                                                                                   | 木                                                       | 金                                                                     | 土                               |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|---------------------------------|
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 日にち<br>10時おやつ<br>主食・追加副食<br>(1~2歳児のみ)                   | ... お誕生会<br>... パンの日<br>←左枠のように献立を標記しています。<br>                        | 1 牛乳・せんべい<br>タンメン               |
|                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                |                                                                                                                     | 献立名<br>3時おやつ(1~2歳児)<br>3時おやつ(3~5歳児)                     |                                                                       | ・タンメン<br>・ヨーグルト<br>牛乳・ビスケット     |
| 3 牛乳・チーズ<br>カレーライス                                                                                                                                           | 4 牛乳・ブリッツ<br>麦ごはん                                                                                                                              | 5 牛乳・卵ポ一口<br>食パン                                                                                                    | 6 牛乳・せんべい<br>五目ちらし寿司                                    | 7 牛乳・ウエハース<br>ミニトマト<br>麦ごはん                                           | 8 牛乳・コーンフレーク<br>カレーうどん          |
| ・カレー<br>・切干大根のシーチキン和え<br>・バナナ<br>牛乳・キウイフルーツ・せんべい<br>牛乳・せんべい                                                                                                  | ・味噌汁(じゃが芋・長葱)<br>・ひじきと大豆の卵とじ<br>・オレンジ<br>牛乳・スティックパン                                                                                            | ・スープ(人参・青梗菜)<br>・鶏肉のクリーム煮<br>・りんご<br>牛乳・バナナ・クラッカー<br>牛乳・バナナ                                                         | ・五目ちらし寿司<br>・澄まし汁<br>・ヨーグルト和え<br>牛乳・ショートケーキ風            | ・味噌汁(大根・油揚げ)<br>・白身魚のピカタ<br>・納豆和え<br>・バナナ<br>牛乳・南瓜団子                  | ・カレーうどん<br>・バナナ<br>牛乳・メロンパン     |
| 10 牛乳・チーズ<br>麦ごはん                                                                                                                                            | 11 牛乳・ブリッツ<br>海苔佃煮ごはん                                                                                                                          | 12 牛乳・ビスケット<br>納豆ごはん                                                                                                | 13 牛乳・クッキー<br>ハヤシライス                                    | 14 牛乳・バナナ<br>麦ごはん                                                     | 15 牛乳・せんべい<br>醤油ラーメン            |
| ・味噌汁(玉葱・ワカメ)<br>・チャンプルー<br>・オレンジ<br>牛乳・ジャムクラッカー                                                                                                              | ・海苔佃煮<br>・味噌汁(豆腐・長葱)<br>・ロールキャベツ<br>・ヨーグルト<br>牛乳・りんご・せんべい<br>牛乳・せんべい                                                                           | ・味噌汁(ほうれん草・卵)<br>・納豆<br>・じゃが芋とひじきの煮物<br>・バナナ<br>牛乳・ピザトースト                                                           | ・ハヤシ<br>・和風サラダ<br>・バナナ<br>牛乳・にんじんホットケーキ                 | ・味噌汁(大根・なめこ)<br>・鮭の照り焼き<br>・ほうれん草お浸し<br>・オレンジ<br>牛乳・じゃが芋の包み揚げ         | ・醤油ラーメン<br>・ヨーグルト<br>牛乳・スティックパン |
| 17 牛乳・クラッカー<br>フロッコリーお浸し<br>麦ごはん                                                                                                                             | 18 牛乳・ブリッツ<br>麦ごはん                                                                                                                             | 19 牛乳・卵ポ一口<br>食パン                                                                                                   | 20 <div style="text-align: center;"> <p>春分の日</p> </div> | 21 牛乳・せんべい<br>ワカメごはん                                                  | 22 牛乳・コーンフレーク<br>カレーうどん         |
| ・味噌汁(キャベツ・ワカメ)<br>・じゃが芋と挽肉のカレー醤油煮<br>・バナナ<br>牛乳・コーンフレーク                                                                                                      | ・味噌汁(じゃが芋・長葱)<br>・ひじきと大豆の卵とじ<br>・オレンジ<br>牛乳・ブルーベリージャムサンド                                                                                       | ・スープ(人参・青梗菜)<br>・鶏肉のクリーム煮<br>・りんご<br>牛乳・バナナ・クラッカー<br>牛乳・バナナ                                                         | ・ハヤシ<br>・和風サラダ<br>・バナナ<br>牛乳・にんじんホットケーキ                 | ・味噌汁(豆腐・なめこ)<br>・豆寄せフライ<br>・なめ茸和え<br>・バナナ<br>牛乳・ビスケット・チーズ<br>牛乳・ビスケット | ・カレーうどん<br>・バナナ<br>牛乳・メロンパン     |
| 24 牛乳・チーズ<br>麦ごはん                                                                                                                                            | 25 牛乳・ブリッツ<br>海苔佃煮ごはん                                                                                                                          | 26 牛乳・ビスケット<br>納豆ごはん                                                                                                | 27 牛乳・クッキー<br>ハヤシライス                                    | 28 牛乳・ウエハース<br>ミニトマト<br>麦ごはん                                          | 29 牛乳・せんべい<br>味噌ラーメン            |
| ・味噌汁(玉葱・ワカメ)<br>・チャンプルー<br>・オレンジ<br>牛乳・ジャムクラッカー                                                                                                              | ・海苔佃煮<br>・味噌汁(豆腐・長葱)<br>・ロールキャベツ<br>・ヨーグルト<br>牛乳・りんご・せんべい<br>牛乳・せんべい                                                                           | ・味噌汁(ほうれん草・卵)<br>・納豆<br>・じゃが芋とひじきの煮物<br>・バナナ<br>牛乳・ピザトースト                                                           | ・ハヤシ<br>・和風サラダ<br>・バナナ<br>牛乳・にんじんホットケーキ                 | ・味噌汁(大根・油揚げ)<br>・白身魚のピカタ<br>・ナムル<br>・バナナ<br>牛乳・南瓜団子                   | ・味噌ラーメン<br>・ヨーグルト<br>牛乳・スティックパン |
| 31 牛乳・クラッカー<br>フロッコリーお浸し<br>麦ごはん                                                                                                                             | ※ 今月のお誕生会は6日です。                                                                                                                                |                                                                                                                     |                                                         |                                                                       |                                 |
| ・味噌汁(キャベツ・ワカメ)<br>・じゃが芋と挽肉のカレー醤油煮<br>・バナナ<br>牛乳・コーンフレーク                                                                                                      | 今月の栄養価<br>1~2歳児平均 : エネルギー 465kcal / たんぱく質 17.9g / 脂質 14.2g / 塩分 1.7g<br>3~5歳児平均 : エネルギー 559kcal / たんぱく質 21.8g / 脂質 14.3g / 塩分 2.0g (主食110g持参時) |                                                                                                                     |                                                         |                                                                       |                                 |
| <保育園給食について><br>・保育園では麦ごはんを提供します。食物繊維の摂取量を増やすために、約17%の麦を入れて炊いています。<br>・味噌は栄養強化減塩味噌を使用しています。不足しがちな鉄分とカルシウムを強化した味噌です。<br>・食材の仕入れや保育園の行事等により、献立の内容が変更になることがあります。 |                                                                                                                                                | <3~5歳児の主食><br>・主食は110gを目安に持たせてください。<br>・ごはんは当日炊いたものを清潔な弁当箱に入れ、十分に冷めてからふたをしてください。<br>・まぜごはんや調理パンは傷みやすいので、持たせないでください。 |                                                         | 保育園給食のレシピをホームページに掲載しています。詳しい写真も載せていますので、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。<br>         |                                 |





| 日     | 曜日 | 1歳児～5歳児用 昼の副食                                                                                               | 1歳児～2歳児用             |            | 3～5歳児用                                    |
|-------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------|------------|-------------------------------------------|
|       |    |                                                                                                             | 主食及び追加副食             | 10時おやつ     | 3時おやつ                                     |
| 1     | 土  | ラーメン・豚もも肉・生生姜・サラダ油・キャベツ・人参・えのき茸・長葱・なると・塩・コンソメ・こしょう・白炒りゴマ・鶏ガラ・豚骨・卵／ヨーグルト                                     | タンメン                 | 牛乳／せんべい    | 牛乳／ビスケット                                  |
| 3     | 月  | 豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・カレールー・小麦粉・スキムミルク／切干大根・人参・胡瓜・シーチキン缶・ゴマ油・醤油・砂糖・酢                                         | 米・米粒麦                | 牛乳／チーズ     | 牛乳／キウイフルーツ／せんべい<br>牛乳／せんべい                |
| 4・18  | 火  | 煮干し・味噌・じゃが芋・長葱／豚もも肉・玉葱・人参・サラダ油・ひじき・水煮大豆・ほうれん草・砂糖・醤油・卵／オレンジ                                                  | 米・米粒麦                | 牛乳／ブリッツ    | 4日 牛乳／スティックパン<br>18日 牛乳／食パン・ブルーベリージャム     |
| 5・19  | 水  | 醤油・コンソメ・人参・青梗菜・片栗粉・白炒りゴマ／鶏もも肉・小麦粉・サラダ油・じゃが芋・玉葱・サラダ油・ピーマン・ホールコーン缶・小麦粉・バター・スキムミルク・コンソメ・塩／りんご                  | 食パン                  | 牛乳／卵ボーロ    | 牛乳／バナナ／クッキー<br>牛乳／バナナ                     |
| 6     | 木  | 米・昆布・酒・特濃酢・砂糖・塩・人参・かんぴょう・油揚げ・ひじき・干し椎茸・砂糖・醤油・板蒲鉾・卵・サラダ油・刻み海苔／煮干し・醤油・絹ごし豆腐・調味竹輪・長葱／プレーンヨーグルト・バナナ・パイナップル缶・みかん缶 | 五目ちらし寿司              | 牛乳／せんべい    | 牛乳／スポンジケーキ・生クリーム・砂糖・いちご                   |
| 7     | 金  | 煮干し・味噌・大根・油揚げ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／挽割納豆・ほうれん草・人参・味付なめ茸・醤油／バナナ                               | 米・米粒麦／ミニトマト          | 牛乳／ウエハース   | 牛乳／南瓜・片栗粉・バター・砂糖・醤油                       |
| 28    | 金  | 煮干し・味噌・大根・油揚げ／たら切り身・塩・こしょう・小麦粉・卵・粉チーズ・パセリ・サラダ油・バター／ほうれん草・もやし・人参・ゴマ油・醤油・白炒りゴマ・塩／バナナ                          | 米・米粒麦／ミニトマト          | 牛乳／ウエハース   | 牛乳／南瓜・片栗粉・バター・砂糖・醤油                       |
| 8・22  | 土  | 干しうどん・鶏もも肉・醤油・なると・玉葱・人参・生椎茸・小松菜・長葱・サラダ油・砂糖・醤油・カレー粉・片栗粉・昆布・かつお節・卵／バナナ                                        | カレーうどん               | 牛乳／コーンフレーク | 牛乳／メロンパン                                  |
| 10・24 | 月  | 煮干し・味噌・玉葱・ワカメ／木綿豆腐・ゴマ油・醤油・コンソメ・豚もも肉・人参・キャベツ・にら・ゴマ油・醤油・コンソメ・卵／オレンジ                                           | 米・米粒麦                | 牛乳／チーズ     | 牛乳／クラッカー・いちごジャム                           |
| 11・25 | 火  | 海苔佃煮／煮干し・味噌・木綿豆腐・長葱／キャベツ・豚挽肉・玉葱・パン粉・塩・人参・大根・コンソメ／ヨーグルト                                                      | 米・米粒麦／海苔佃煮           | 牛乳／ブリッツ    | 牛乳／りんご／せんべい<br>牛乳／せんべい                    |
| 12・26 | 水  | 煮干し・味噌・ほうれん草・卵／納豆・味付なめ茸・白炒りゴマ・醤油／じゃが芋・ひじき・サラダ油・砂糖・醤油／バナナ                                                    | 米・米粒麦                | 牛乳／ビスケット   | 牛乳／食パン・ウインナー・玉葱・ホールコーン缶・バター・ケチャップ・スライスチーズ |
| 13・27 | 木  | 豚もも肉・じゃが芋・人参・玉葱・サラダ油・バター・小麦粉・カットトマト缶・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース・生クリーム・コンソメ／調味竹輪・キャベツ・胡瓜・マヨネーズ・醤油／バナナ             | 米・米粒麦                | 牛乳／クッキー    | 牛乳／ホットケーキミックス・スキムミルク・人参・サラダ油              |
| 14    | 金  | 煮干し・味噌・大根・なめこ／鮭切り身・砂糖・醤油・生生姜・片栗粉・サラダ油／ほうれん草・人参・かつお節・醤油／オレンジ                                                 | 米・米粒麦                | 牛乳／バナナ     | 牛乳／じゃが芋・プロセスチーズ・餃子の皮・サラダ油                 |
| 15    | 土  | ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・ほうれん草・長葱・醤油・醤油ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト                                                         | 醤油ラーメン               | 牛乳／せんべい    | 牛乳／スティックパン                                |
| 17・31 | 月  | 煮干し・味噌・キャベツ・夕ワカメ／豚挽肉・生生姜・サラダ油・カレー粉・じゃが芋・人参・玉葱・ピーマン・砂糖・醤油／バナナ                                                | 米・米粒麦／プロッコリー・かつお節・醤油 | 牛乳／クラッカー   | 牛乳／コーンフレーク・ブラウンシュガー                       |
| 21    | 金  | 煮干し・味噌・木綿豆腐・なめこ／白身魚すり身・卵・塩・こしょう・玉葱・人参・水煮大豆・ホールコーン缶・パン粉・白炒りゴマ・サラダ油／白菜・味付なめ茸／バナナ                              | 米・米粒麦／ワカメごはんの素       | 牛乳／せんべい    | 牛乳／ビスケット／チーズ<br>牛乳／ビスケット                  |
| 29    | 土  | ラーメン・豚もも肉・サラダ油・なると・人参・もやし・白炒りゴマ・長葱・味噌・味噌ラーメンの素・鶏ガラ・卵／ヨーグルト                                                  | 味噌ラーメン               | 牛乳／せんべい    | 牛乳／スティックパン                                |

## 3月の給食だより



### ～一年間を振り返って～

毎日給食をみんなで楽しく食べることや、様々な行事にかかわる食育活動などを通して、子どもたちは食に対する意識が変わってきたでしょうか？

入園当初は食べられなかった苦手な食べ物や徐々に食べられるようになったり、菜園活動やクッキングなどの経験を通じて食べ物に関心持つようになったり「食べること」への意欲が育ったのではないのでしょうか？今後毎旬の味を知ることで、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。



### ☆もうすぐ新年度☆

新しい生活が始まるこの時期は、緊張や不安から体調を崩しがちになります。健康な体づくりには生活リズムを整えることが大切です。夜は早く寝て、朝は早く起き、朝ごはんを食べてから登園しましょう。親子で規則正しい生活を送り、体調を整えたいですね！

## 保育園の献立紹介

### じゃが芋の包み揚げ

《 4人分材料 》  
じゃが芋・・・100g  
切れたるチーズ・・・4枚  
餃子の皮・・・8枚  
揚げ油・・・適量



《 作り方 》

1. じゃが芋は皮をむいて茹でて、熱いうちにマッシュする。
2. 餃子の皮で1とチーズを包み、油でカラッと揚げる。