

# 2025年 3月 献立表

なるせ保育園(未満児)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	あつという間に今年度も残り1か月となりました。1年間で食べる量が増えたり、箸やフォークを上手に使えるようになったりと成長を感じます。「給食楽しみ〜」「おいしかった」などの言葉がとても励みになりました。子ども達が今後も元気いっぱいにご過ごすことができるように、おいしい給食作りに取り組んでいきたいと思ひます。来年度もおいしい給食を作っていきますのでよろしくお願い致します😊					1 牛乳 せんべい
昼食				*物資の都合により内容を変更する場合があります。	野菜あんかけ丼 大根のみそ汁 じゃが芋のチーズ焼き オレンジ	野食あんかけ丼 大根のみそ汁 じゃが芋のチーズ焼き オレンジ
午後						牛乳 おかし
午前	3 牛乳 バームクーヘン	4 牛乳 塩せんべい	5 牛乳 醤油せんべい	6 牛乳 ビスケット	7 牛乳 塩せんべい	8 牛乳 源氏パイ
昼食	てまり寿司風 すまし汁(はまぐり) 花のハンバーグ 桃の花ゼリー	御飯・納豆汁 ほっけのみりん焼き ほうれん草の白和え オレンジ	牛丼♪ わかめのみそ汁 おくらときゃべつのお浸し バナナ	御飯・えのきみそ汁 アジフライ しらすサラダ いちご	海老ハヤシライス 白菜のナムル みかん	みそ煮込みうどん 水餃子 バナナ
午後	牛乳 元気ヨーグルト	牛乳 お絵かきパン	牛乳 今川焼(カスタード)	牛乳 アイス風デザート	牛乳 ピザトースト	牛乳 おかし
午前	10 牛乳 ドーナツ	11 牛乳 塩せんべい	12 牛乳 バターケーキ	13 牛乳 醤油せんべい	14 牛乳 玄米せんべい	15 牛乳 ビスコ
昼食	みそカレーラーメン チャーシューサラダ キウイフルーツ	ピビンパ♪ 春キャベツのスープ れんこんサラダ いちご	御飯・あさりすまし汁 さわらの西京焼き 筍きんぴら バナナ	御飯・たまごスープ トマトチキンソテー ブロッコリーツナ和え キウイフルーツ	和風トマトカレー 人参ごまサラダ みかん	豚肉の甘みそ丼 じゃが芋すまし汁 れんこんと厚揚げの炒め煮 いちご
午後	牛乳 あさりごはん	牛乳 たい焼き	牛乳 チヂミ	牛乳 スイートポテト	牛乳 クラッカーマシュマロ♪	牛乳 おかし
午前	17 牛乳 クッキー	18 牛乳 塩せんべい	19 牛乳 白い風船	20	21 牛乳 塩せんべい	22 牛乳 醤油せんべい
昼食	ミートスパゲティ 玉ねぎのスープ カレーコールスロー いちご	御飯・五目みそ汁 赤魚の白醤油つけ焼き 豆腐とわかめサラダ キウイ	巻物・やきそば・たこ焼き オニオンスープ からあげ・春巻き えびフライ・ハンバーグ キャベツ漬け・オクラ和え物 フルーツ盛り合わせ フルーチェ	にこにこランチデー	にこにこランチデー	焼肉丼 ほうれん草のナムル さつま芋のスープ キウイフルーツ
午後	牛乳 おはぎ(きな粉)	牛乳 苺のお祝いケーキ	牛乳 お祝いゼリー		牛乳 お祝いクレープ	牛乳 おかし
午前	24 牛乳 あんドーナツ	25 牛乳 塩せんべい	26 牛乳 カルシウムせん	27 牛乳 ミニカステラ	28 牛乳 醤油せんべい	29 牛乳 塩せんべい
昼食	ワンタン塩ラーメン 小エビのサラダ キウイフルーツ	御飯・中華スープ 八宝菜 おくらのおかか和え バナナ	御飯・もやしみそ汁 豚生姜焼き(春キャベツ) れんこん煮 オレンジ	御飯・豆腐の味噌坦々風汁 鮭マヨコーン焼き 白菜の塩磯あえ バナナ	黒糖パン ビーフシチュー ちくわのサラダ キウイフルーツ	お子様スパゲティ チキンスープ かぶときゅうりのサラダ オレンジ
午後	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 蒸しパン	牛乳 ソフトシュークリーム	牛乳 苺ゼリー	牛乳 みたらしおにぎり	牛乳 おかし
午前	31 牛乳 味しらべ	<p>3日：ひな祭り🎏・誕生会🎂 14日：ホワイトデー・マシュマロの日 19日：お別れバイキング (ありがたい気持ちを込めて好きなメニューをたくさん用意しています♡) 21日：にこにこランチデー😊(食べきれる量のお弁当の用意をお願いします。) 🌸今月もリクエストメニューを取り入れています♪</p>				
昼食	トマ玉カレーうどん 桜シュウマイ(レタス) いちご					
午後	牛乳 選べるおやつ					

ひな祭り

3月3日のひな祭りは、『桃の節句』ともいわれ、女の子が健やかに成長し、末永く幸せになれるよう祈願する行事です。ひな人形を飾り、桃の花、菱餅、ひなあられなどを供えます。また、ちらし寿司を食べることが多いです。ちらし寿司は、縁起の良い具材を多く使っていて、見た目も華やかです。ひなあられ色が、四季を表していると言われていて、子どもの成長を願うものとされています。菱餅には、桃色は「魔除け」、白は「清浄」、緑は「健康」と言う意味があるそうです。

進級するみなさんへ

早いもので今のクラスで過ごすのも残り1か月となりました。クラス別に時間を変更しながら給食を提供していますが、進級に向けて3月後半から、4月以降のクラスの時間で提供していきます。スプーン、フォーク、箸の使い方を園でも教えていますが、進級に向けてご家庭でも練習を進めていただけたらと思います。

1年を振り返って

1年間献立表を通して、色々な食に関する情報を発信してまいりました。子ども達にとって、よい食習慣は一生の宝です。幼い頃から、家庭や保育園など、あらゆる場面で「楽しく食べる体験」を積み重ねていくことが、子どもの食への関心を育み、「食を営む力」を培います。これからも安全でおいしい手作りの給食を通して、子ども達への健やかな育ちを見守っていきます。

3月の栄養価

エネルギー：486Cal  
たんぱく質：19g  
脂質：16.1g  
カルシウム：279g  
塩分：1.2g