

3月 園だより

令和 8年 3月
ニチイキッズぐし保育園
TEL: 098-859-0500

春の足音が近づき、日差しのやわらかさに心もほっとする季節となりました。

先日の発表会では、子どもたちの一生懸命な姿を見ていただき、ありがとうございました。初めての舞台にドキドキしながらも、友だちと手を取り合ったり、保育者や保護者の顔を見て安心したりしながら、最後までやり遂げることができました。小さな体で大きな声を出して演じる姿や、ちょっぴり照れながら笑う姿に、思わず胸があたたかくなる瞬間がたくさんありました。

この経験を通して、子どもたちは「できた!」という喜びや仲間とのつながりを感じ、自信を少しずつ育んでいるようです。みんなのがんばりと笑顔が、この一年の成長の証として輝いていました。これからも、子どもたち一人ひとりの歩みを大切に見守っていきたいと思います。



- 0歳児：●心地よい雰囲気の中で元気に過ごす
1歳児：●自分でできた喜びを感じながら、簡単な身の回りのことをする
2歳児：●進級することに期待し、身の回りのことを自分でする
3歳児：●基本的な生活習慣が身につく、自信をもって生活や遊びを楽しむ
4歳児：●進級することに期待し、意欲的に活動する
5歳児：●卒園に向けて自分自身の成長を感じ、就学への期待感や意欲を高める



今月のわらい

今月のうた

- ・うれしいひなまつり ・ピンク帽子のドレミファン

ひな壇

ぐし保育園のひな壇が見事に完成しました。子ども達一人一人が頑張った個性豊かな雛人形です。

どれも可愛らしい表情です。是非ご覧になって下さい。



AED (自動体外式除細動器) について

園にはAEDが設置されており、職員も定期的な使用についての研修を実施しています。

皆さんは自宅付近のどこにAEDが設置しているかご存じでしょうか？今はネットで設置場所を検索できる仕組みが用意されています。

[財団全国AEDマップ \(日本救急医療財団 全国AEDマップ\)](#)を使うと、住所や施設の種類など、さまざまな条件からAEDの設置場所を検索できるので、皆さんもぜひ近所の設置場所をチェックしてみたいはいかがでしょうか？

行事予定

- 3日 (火) ひなまつり会
- 6日 (金) 防犯訓練
- 10日 (火) 身体測定
- 11日 (水) 避難訓練
- 13日 (金) ミニ遠足 (4.5歳児)
- 16日 (月) お別れ会&お誕生会
- 19日 (木) 食育活動
- 21日 (土) 卒園式
- 26日 (木) 英語レッスン



★はっぴょう会★





令和8年3月
ニチキッズぐし保育園

たくさんの思い出いっぱいとなった1年も締めくくりの時期となりました。

4月のころに比べ、心も体も大きく成長した子どもたち。

4月からまた新たな気持ちでスタートを切れるように、今から生活習慣をしっかり見直しましょう。

ごはん

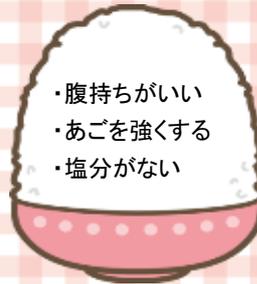
ごはんはただ食べればよいというものではありません。栄養面や量、食事環境も気をつけつつ、健康な体づくりをしましょう。

おうちでのごはんのポイント

- ・朝ごはんを毎日食べている
- ・お菓子を食べすぎない
- ・色々な食品を食べている
- ・嫌いな物も食べている
- ・野菜を毎日食べている
- ・よくかんで食べている
- ・脂肪をとりすぎていない

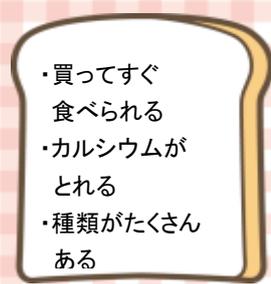


ご飯のよいところ



- ・腹持ちがいい
- ・あごを強くする
- ・塩分がない

パンのよいところ



- ・買ってすぐ食べられる
- ・カルシウムがとれる
- ・種類がたくさんある

ご飯食



ご飯・おにぎり、卵・野菜・魚料理、汁物

メニュー例



パン、卵・野菜料理、スープ、牛乳、果物

耳の日

3月3日は耳の日です。耳の役割について考えてみましょう。

耳が2つあるのはどうして？
真正面から聞こえた音は、左右の耳に同じ強さで聞こえますが、片側からの音は近い耳で強く聞こえます。つまり、耳が2つあることによって、音のする方向を聞き分けることができるのです。

耳はバランスをとる働きも！
耳は、「音を聞く」他に、「体のバランスをとる」という働きをしています。耳の奥にある三半規管というところが、体の傾きや動きなどを感知取っているのです。

耳掃除をする時は…
お風呂上がりは、皮膚がふやけて傷付きやすいのでできれば避け、耳の入口付近だけを掃除しましょう。また耳掃除中は、事故を避けるために安全な場所で行いましょう。

1年間、健康に過ごせましたか？

お子さまと一緒に1年間を振り返ってチェックをしてみてください。チェックのできなかった項目は4月からの目標にしてみましょう。

- 早寝早起きができた
- 朝ごはんは毎日食べた
- 好き嫌いをせず何でも食べた
- 食後は歯みがきをした
- 外でたくさん遊んだ
- 外から帰ったら手洗いうがいをした
- 友達と仲良く遊ぶことができた





食育だより

2026.03
ニチキッズぐし保育園

日増しに暖かくなり、若葉がいっせいに芽吹く「うりずん」の季節がやってきました。お外を吹き抜ける風も心地よく、子どもたちは春の訪れを全身で感じながら元気に過ごしています。

振り返れば一年前、新しい環境にドキドキしながら給食を食べていた子どもたち。今では「これおいしいね!」「今日は全部食べたよ!」と、弾むような声が食卓に溢れています。食事を通して心も体もひと回り大きく成長した姿に、職員一同、深い喜びを感じている今日この頃です。今年度最後の1ヶ月、旬の味覚を楽しみながら、進級・卒園への期待を膨らませていきたいと思ひます。

～春野菜～ なばなの話

「菜の花」というと春に咲く黄色の花を思い浮かべますが、実は菜の花はアブラナ科の黄色い花の総称で、観賞用、菜種油用、食用と品種が違います。

<なばなの栄養>

ビタミンが豊富で、病気やストレス、気候の変化に立ちむかうための免疫力を高めてくれます。今の時期に積極的に食べたい野菜です。またカルシウムは、ほうれん草の3倍も含まれ、成長期の子どもにもぴったりです。



<美味しいなばなの買い方>

つぼみが開いておらず小さくしまっているものが良品です。花が開いたものは苦味が強く食感も悪くなります。

<保存方法>

乾燥を防ぐため湿らせたキッチンペーパーなどに包んで、ポリ袋に入れ、立てた状態で野菜室にいます。2～3日を目安に食べましょう。テープなどでひとまとめにされているものは外しておくといくです。



菜の花鉄道
(千葉県)

<調理のポイント>

なばなは、子どもが苦手とする苦味が強いので、はじめに下茹でや水にさらすことでクセを柔らかくすることができます。また納豆、ツナ、チーズ、みそと一緒に調理すると苦味を紛らわすに効果的です。



春野菜レシピ

★なばなの納豆和え★



<材料>: 大人2人 子ども1人分(対象年齢1歳児以上)

- ・挽き割り納豆 1パック ・しょうゆ 7g
- ・なばな 90g ・みりん 7g
- ・にんじん 50g ・ごま油 2g
- ・もやし 40g

<作り方>

1. 野菜は食べやすい大きさに切る。
 2. 1を茹で、水気をよく絞り冷ましておく。
 3. 納豆に調味料を入れ、かき混ぜる。
 4. 2に3、ごま油を加え和える。
- ※野菜はなんでもOKです。旬の野菜を使いましょう。



食育の様子

2月12日(木)1.2.3.4.5歳児さんを対象にバレンタインパフェ作りを行いました。

1歳児さんは自分が食べるパフェの盛り付けを、2.3.4.5歳児さんはホットケーキを焼き、それを切って、盛り付けまで行いました。





2025年度3月 献立予定表（中期食）



ニチキッズぐし保育園

日付	献立名	材料名
2 30 (月)	鶏肉のおじや 豆腐のスープ ピーマンのくたくた煮	米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、はくさい、にんじん かつおだし汁、絹ごし豆腐、ねぎ ピーマン
16 (月)	鶏肉のおじや だいこんのスープ ブロッコリーのくたくた煮	米、水、鶏ひき肉、たまねぎ、ピーマン、にんじん かつおだし汁、だいこん、ねぎ ブロッコリー、えのきたけ
3 (火)	ご飯 ほうれんそうのスープ かれのいのだし煮 なばなのなっとう煮	米 かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん かれい なばな、ひきわり納豆
17 31 (火)	鶏肉のお粥 ブロッコリーのスープ にんじんのクタクタ煮	米、水、鶏ひき肉、にんじん、ピーマン かつおだし汁、ブロッコリー、ねぎ にんじん
4 18 (水)	ご飯 チンゲンサイのスープ 鶏肉のとろとろ煮 きゅうりのくたくた煮	米 かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいこん 鶏ひき肉 にんじん、きゅうり
5 19 (木)	鶏と野菜の粥 なめこのスープ きゅうりのとろとろ煮	米、水、鶏ひき肉、にんじん、たまねぎ、しめじ かつおだし汁、なめこ、ねぎ、絹ごし豆腐 きゅうり、じゃがいも
6 20 (金)	鶏と豆腐のお粥 こまつなのスープ じゃがいものことこと煮	米、水、木綿豆腐、鶏ひき肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン かつおだし汁、こまつな、えのきたけ じゃがいも
9 23 (月)	ご飯 チンゲンサイのスープ かれいとねぎのふわふわ煮 さつまいものことこと煮	米 かつおだし汁、チンゲンサイ かれい、ねぎ たまねぎ、さつまいも、にんじん
10 24 (火)	ご飯 トマトのスープ 鶏肉のことこと煮 キャベツのとろとろ煮	米 かつおだし汁、トマト、たまねぎ 鶏ひき肉 キャベツ、ブロッコリー、にんじん
11 25 (水)	ご飯 えのきのスープ かれのいふわふわ煮 にんじんのそばろ煮	米 かつおだし汁、こまつな、えのきたけ かれい 鶏ひき肉、にんじん、ピーマン
12 26 (木)	ご飯 ねぎのスープ 鶏肉と野菜のうま煮 こまつなのくたくた煮	米 かつおだし汁、ねぎ、にんじん 鶏ひき肉、ピーマン、たまねぎ こまつな、にんじん
13 27 (金)	ご飯 たまねぎのスープ 鶏肉のとろみ煮 ブロッコリーのトロトロ煮	米 かつおだし汁、たまねぎ 鶏ひき肉 ブロッコリー

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎乳児クラスは未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせください。

◎食材によりとろみをつけるため片栗粉を使用します。



2025年度3月 献立予定表 (完了期食)

日付	献立名	材料名	午後おやつ	エネルギーたんぱく質脂質
2 30 (月)	中華丼 豆腐のおみそ汁 ピーマンのツナ和え グレープフルーツ	米、水、豚もも肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉/かつおだし汁、絹ごし豆腐、ねぎ、カットわかめ、みそ/ツナ水煮缶、ピーマン、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、すりごま/グレープフルーツ/牛乳/油、小麦粉、卵、黒糖、ベーキングパウダー	牛乳 サーターアランダギー	470 kcal 17.2 g 15.9 g
行事食 (ひな祭り)				
3 (火)	ひな人形おむすび ほうれんそうのすまし汁 さけのマヨネーズ焼き 菜花の納豆和え いちご	米、ゆかりふりかけ、あおのり、食塩、のり/かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、油揚げ、食塩、しょうゆ/さけ、食塩、たまねぎ、コーン(冷凍)、油、ノンエッグマヨネーズ/もやし、菜花、にんじん、ひきわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油/いちご/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ほうれんそう、いちごジャム	牛乳 3色蒸しパン	516 kcal 23.2 g 18.0 g
17 31 (火)	チャーハン ブロッコリーのスープ にんじんのナムル グレープフルーツ	米、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、しょうゆ、食塩/ブロッコリー、もやし、コーン(冷凍)、水、鶏がらスープの素、しょうゆ/にんじん、ごま、ごま油、食塩/グレープフルーツ/牛乳/食パン、ブルーベリージャム、いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	420 kcal 15.7 g 13.7 g
4 18 (水)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 豚肉のみそ焼き ひじきサラダ オレンジ	米/かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいこん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/豚もも肉、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/オレンジ/牛乳/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油	牛乳 チュロス	493 kcal 19.8 g 19.4 g
5 19 (木)	チキンカレー なめこのおみそ汁 もやしのナムル りんご	米、水、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、油、カレーの王子様/かつおだし汁、なめこ、ねぎ、絹ごし豆腐、みそ/もやし、きゅうり、ハム、コーン(冷凍)、食塩、ごま油、ごま/りんご/牛乳/バナナ、もも缶、パイン缶、みかん缶	牛乳 フルーツボンチ	448 kcal 17.9 g 15.1 g
6 20 (金)	肉豆腐炒め丼 こまつなのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き バナナ	米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/かつおだし汁、こまつな、もやし、えのきたけ、みそ/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、あおのり/バナナ/麦茶/粉かんでん、コーンスターチ、ビュアココア、砂糖、牛乳/アナンパンマンせんべい	麦茶 ココアムース おせんべい	447 kcal 14.9 g 14.0 g
7 21 (土)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 鶏の塩焼き ちんげんさいのとろみ炒め バナナ	米/かつおだし汁、じゃがいも、切り干しだいこん、カットわかめ、みそ/鶏もも肉、おろししょうが、みりん、食塩、片栗粉/油、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、卵、牛乳、ビュアココア、砂糖、水	牛乳 ホットケーキ	446 kcal 20.0 g 11.6 g
9 23 (月)	ご飯 チンゲンサイのスープ かれのいねぎみそ焼き さつまいものソテー オレンジ	米/かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、鶏ガラスープの素、しょうゆ、ごま油/かれい、ねぎ、砂糖、みそ、みりん/ごま油、たまねぎ、さつまいも、にんじん、砂糖、みりん、食塩/オレンジ/牛乳/茹でうどん、油揚げ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳 ぎつねうどん	447 kcal 20.6 g 10.7 g
10 24 (火)	ご飯 トマトスープ 鶏肉と大豆のごま絡め キャベツサラダ グレープフルーツ	米/ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、おろしにんにく、油、水、コンソメ、食塩/油、鶏もも肉、だいず水煮、片栗粉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、酢/グレープフルーツ/牛乳/高野豆腐、無塩バター、砂糖	牛乳 高野豆腐のラスク	460 kcal 21.6 g 17.8 g
11 25 (水)	ご飯 えのきのおみそ汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮 バナナ	米/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいこん、えのきたけ、みそ/さば、食塩/油、豚ひき肉、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ/牛乳/米、こまつな、しらす干し、油、食塩	牛乳 菜飯おにぎり	510 kcal 21.7 g 16.3 g
12 26 (木)	ご飯 わかめスープ 豚肉と野菜のカレー炒め こまつなのソテー りんご	米/カットわかめ、もやし、ねぎ、水、鶏がらスープの素、食塩/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉/油、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、食塩/りんご/牛乳/小麦粉、砂糖、きな粉、無塩バター、砂糖、きな粉	牛乳 きなこボールクッキー	453 kcal 20.2 g 14.5 g
行事食 (お弁当)				
13 (金)	ゆかりおにぎり 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの塩ナムル タコさんウインナー バナナ	米、ゆかりふりかけ/鶏もも肉、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、油、片栗粉/ブロッコリー、ごま油、食塩、ごま/ウインナー/バナナ/牛乳/マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳 マシュマロおこし	521 kcal 17.8 g 18.3 g
27 (金)	ゆかりおにぎり オニオンスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの塩ナムル バナナ	米、ゆかりふりかけ/たまねぎ、おろしにんにく、油、水、コンソメ、食塩、パセリ粉/鶏もも肉、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、油、片栗粉/ブロッコリー、ごま油、食塩、ごま/バナナ/牛乳/マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳 マシュマロおこし	501 kcal 17.0 g 16.3 g
14 28 (土)	ご飯 ジュリエンスープ BBQチキン かぼちゃサラダ たんかん	米/水、鶏がらスープの素、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)/鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/たんかん/牛乳/いちご濃縮果汁ジュース、砂糖、水、粉かんでん/ビスコ	牛乳 ストロベリーゼリー ビスコ	477 kcal 18.0 g 10.7 g
お誕生日会&お別れ会				
16 (月)	ツナカレーピラフ だいこんのおみそ汁 肉団子 ブロッコリーとトマトのサラダ バナナ	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、カレー粉、コンソメ、食塩、油/だいこん、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ/豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖/ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、食塩、ごま/バナナ/牛乳/食パン、無塩バター、砂糖	牛乳 バターシュガートースト	473 kcal 18.8 g 17.2 g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎完了期食は未食の食材は給食で提供しません。

食品確認票と献立表の材料名内の太字を参考にご家庭で2回以上喫食しましたらお知らせください。

◎しらす干しは、えびやかに類が混ざる漁法で漁獲されたものを使用する場合がございます。

3月平均栄養量

467 kcal

18.9 g

15.0 g



2025年度3月 献立予定表 (3歳以上児)

日付	献立名	材料名	午後おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 ()内は3歳未満児
2 30 (月)	中華丼 豆腐のおみそ汁 ピーマンのツナ和え グレープフルーツ	米、水、豚もも肉、はくさい、にんじん、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、おろししょうが、おろしにんにく、ごま油、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉/かつおだし汁、絹ごし豆腐、ねぎ、カットわかめ、みそ/ツナ水煮缶、ピーマン、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、すりごま/グレープフルーツ/牛乳/油、小麦粉、卵、黒糖、ベーキングパウダー	牛乳 サーターアンダギー	534(470) kcal 18.6(17.2) g 16.5(15.9) g
行事食 (ひな祭り)				
3 (火)	ひな人形おむすび ほうれんそうのすまし汁 さけのマヨネーズ焼き 菜花の納豆和え いちご	米、ゆかりふりかけ、あおのり、食塩、のり/かつおだし汁、ほうれんそう、にんじん、油揚げ、食塩、しょうゆ/さけ、食塩、たまねぎ、コーン(冷凍)、油、ノンエッグマヨネーズ/もやし、菜花、にんじん、ひきわり納豆、しょうゆ、みりん、ごま油/いちご/牛乳/米粉、ベーキングパウダー、豆乳、油、砂糖、ほうれんそう、いちごジャム	牛乳 3色蒸しパン	568(516) kcal 25.4(23.2) g 18.8(18.0) g
17 31 (火)	チャーハン ブロッコリーのスープ にんじんのナムル グレープフルーツ	米、豚ひき肉、ねぎ、にんじん、ピーマン、万能ねぎ、油、しょうゆ、食塩/ブロッコリー、もやし、コーン(冷凍)、水、鶏がらスープの素、しょうゆ/にんじん、ごま、ごま油、食塩/グレープフルーツ/牛乳/食パン、ブルーベリージャム、いちごジャム	牛乳 ジャムサンド	474(420) kcal 16.6(15.7) g 13.2(13.7) g
4 18 (水)	ご飯 チンゲンサイのすまし汁 豚肉のみそ焼き ひじきサラダ オレンジ	米/かつおだし汁、チンゲンサイ、切り干しだいごん、カットわかめ、食塩、しょうゆ/豚もも肉、おろししょうが、砂糖、みそ、みりん/ひじき、しょうゆ、ツナ水煮缶、きゅうり、にんじん、れんこん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/オレンジ/牛乳/ホットケーキ粉、木綿豆腐、砂糖、油	牛乳 チュロス	529(493) kcal 20.8(19.8) g 19.8(19.4) g
5 19 (木)	チキンカレー なめこのおみそ汁 もやしのナムル りんご	米、水、鶏もも肉、じゃがいも、にんじん、たまねぎ、しめじ、油、カレーの王子様/かつおだし汁、なめこ、ねぎ、絹ごし豆腐、みそ/もやし、きゅうり、ハム、コーン(冷凍)、食塩、ごま油、ごま/りんご/牛乳/バナナ、もも缶、パイナップル	牛乳 フルーツポンチ	518(448) kcal 19.5(17.9) g 16.1(15.1) g
6 20 (金)	肉豆腐炒め丼 こまつなのおみそ汁 じゃがいものオープン焼き バナナ	米、油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、豚ひき肉、木綿豆腐、しょうゆ、みりん、片栗粉、水/かつおだし汁、こまつな、こまつな、えのきたけ、みそ/じゃがいも、油、食塩、片栗粉、あおのり/バナナ/麦茶/粉かんでん、コーンスターチ、ピュアココア、砂糖、牛乳/アンパンマンせんべい	麦茶 ココアムース おせんべい	458(447) kcal 14.7(14.9) g 11.7(14.0) g
7 21 (土)	ご飯 じゃがいものおみそ汁 鶏の塩焼き ちんげんさいのとろみ炒め バナナ	米/かつおだし汁、じゃがいも、切り干しだいごん、カットわかめ、みそ/鶏もも肉、おろししょうが、みりん、食塩、片栗粉/油、チンゲンサイ、はくさい、にんじん、もやし、水、鶏がらスープの素、食塩、片栗粉、水/バナナ/牛乳/ホットケーキ粉、卵、牛乳、ピュアココア、砂糖、水	牛乳 ホットケーキ	485(446) kcal 21.6(20.0) g 10.9(11.6) g
9 23 (月)	ご飯 チンゲンサイのスープ かわいいねぎみそ焼き さつまいものソテー オレンジ	米/かつおだし汁、チンゲンサイ、もやし、鶏ガラスープの素、しょうゆ、ごま油/かわいい、ねぎ、砂糖、みそ、みりん/ごま油、たまねぎ、さつまいも、にんじん、砂糖、みりん、食塩/オレンジ/牛乳/茹でうどん、油揚げ、ねぎ、しょうゆ、砂糖、かつおだし汁、みりん、食塩	牛乳 きつねうどん	474(447) kcal 22.1(20.6) g 9.0(10.7) g
10 24 (火)	ご飯 トマトスープ 鶏肉と大豆のごま絡め キャベツサラダ グレープフルーツ	米/ホールトマト缶、たまねぎ、キャベツ、おろしにんにく、油、水、コンソメ、食塩/油、鶏もも肉、だいず水煮、片栗粉、おろししょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、ごま/キャベツ、ブロッコリー、にんじん、コーン(冷凍)、ノンエッグマヨネーズ、砂糖、酢/グレープフルーツ/牛乳/高野豆腐、無塩バター、砂糖	牛乳 高野豆腐のラスク	485(460) kcal 23.6(21.6) g 17.1(17.8) g
11 25 (水)	ご飯 えのきのおみそ汁 さばの塩焼き ごぼうの炒め煮 バナナ	米/かつおだし汁、こまつな、切り干しだいごん、えのきたけ、みそ/さば、食塩/油、豚ひき肉、ごぼう、れんこん、にんじん、ピーマン、かつおだし汁、砂糖、しょうゆ、みりん/バナナ/牛乳/米、こまつな、しらす干し、油、食塩	牛乳 菜飯おにぎり	568(510) kcal 23.7(21.7) g 16.6(16.3) g
12 26 (木)	ご飯 わかめスープ 豚肉と野菜のカレー炒め こまつなのソテー りんご	米/カットわかめ、もやし、ねぎ、水、鶏がらスープの素、食塩/豚もも肉、たまねぎ、にんじん、ピーマン、油、しょうゆ、みりん、食塩、カレー粉/油、こまつな、にんじん、コーン(冷凍)、食塩/りんご/牛乳/小麦粉、砂糖、きな粉、無塩バター、砂糖、きな粉	牛乳 きなこボールクッキー	479(453) kcal 21.4(20.2) g 13.7(14.5) g
行事食 (お弁当)				
13 (金)	ゆかりおにぎり 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの塩ナムル タコさんウィンナー バナナ	米、ゆかりふりかけ/鶏もも肉、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、油、片栗粉/ブロッコリー、ごま油、食塩、ごま/ウィンナー/バナナ/牛乳/マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳 マシュマロおこし	567(521) kcal 18.7(17.8) g 18.0(18.3) g
27 (金)	ゆかりおにぎり オニオンスープ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーの塩ナムル バナナ	米、ゆかりふりかけ/たまねぎ、おろしにんにく、油、水、コンソメ、食塩、パセリ粉/鶏もも肉、片栗粉、おろししょうが、おろしにんにく、しょうゆ、油、片栗粉/ブロッコリー、ごま油、食塩、ごま/バナナ/牛乳/マシュマロ、コーンフレーク、油	牛乳 マシュマロおこし	541(501) kcal 17.8(17.0) g 15.6(16.3) g
14 28 (土)	ご飯 ジュリエンスープ BBQチキン かぼちゃサラダ たんかん	米/水、鶏がらスープの素、キャベツ、たまねぎ、コーン(冷凍)/鶏もも肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、ケチャップ、中濃ソース/かぼちゃ、きゅうり、にんじん、ノンエッグマヨネーズ、砂糖/たんかん/牛乳/いちご濃縮果汁ジュース、砂糖、水、粉かんでん/ビスコ	牛乳 ストロベリーゼリー ビスコ	504(477) kcal 18.4(18.0) g 9.1(10.7) g
お誕生日会&お別れ会				
16 (月)	ツナカレーピラフ だいごんのおみそ汁 肉団子 ブロッコリーとトマトのサラダ バナナ	米、ツナ水煮缶、たまねぎ、にんじん、ピーマン、水、カレー粉、コンソメ、食塩、油/だいごん、えのきたけ、ねぎ、かつおだし汁、みそ/豚ひき肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん、砂糖/ブロッコリー、きゅうり、ミニトマト、食塩、ごま/バナナ/牛乳/食パン、無塩バター、砂糖	牛乳 バターシュガートースト	548(473) kcal 21.1(18.8) g 18.1(17.2) g

◎食材仕入れの都合により献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

◎幼児クラスでは、喫食確認を行っていません。

献立の中で食べたことのない食材がありましたら、ご家庭で事前にお試ください。

3月平均栄養量	509(467) kcal 20.2(18.9) g 14.5(15.0) g
---------	---

