



3月食育だより

どんぐり保育園

日ごとに暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。この1年間で、苦手な野菜が食べられるようになったり、お友だちと楽しく食事ができるようになったり、子どもたちの成長をたくさん感じることができました。3月はキャベツや玉ねぎなどの、春が旬の食材を給食に取り入れていきます。今月も元気いっぱいにご過ごせるよう、おいしい給食をお届けします。

ひな祭り

について知ろう！

3月3日は「ひな祭り」です🌸

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りの由来は、昔の中国から伝わった風習が始まりです。紙の人形に悪いものを移して川に流す風習と、平安時代の貴族の女の子たちが楽しんでいた人形遊び「ひいな遊び」が合わさって、江戸時代ごろに今のような「ひな人形を飾って女の子の成長を願う」ひな祭りになったと言われています。



ひな祭りの行事食

◆ひなあられ

ピンク・白・緑・黄色の4色は、四季を表しています。
「1年を通して幸せに過ごせますように」という願いが込められています。



◆ちらし寿司

えびやれんこん、豆など縁起の良い食材を使います。
色とりどりで、春の華やかさを表現しています。



◆はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻としかぴたり合わないことから、「良い出会い」や「仲良し」の願いが込められています。

4月からは新しいクラス！ 給食のマナーを確認しよう

食事の前

- ☐ しっかり手を洗う
- ☐ 姿勢を正しく座る
- ☐ 「いただきます」を言う

食事中

- ☐ 背筋を伸ばして、足は床につける。
- ☐ くちを閉じて、よく噛んで食べる
- ☐ お茶碗やお皿をもって食べる

食事後

- ☐ 「ごちそうさま」を言う
- ☐ 食器をきちんと片付ける
- ☐ くちの周りをきれいに拭く



今からしっかり練習して、
お兄さん・お姉さんになる準備をしましょう！

おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。





3月のこんだて

令和8年 どんぐり保育園
栄養士：中本瑞穂

日		こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
2	月	しそご飯 さばの蒲焼き風 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 卵サンド	さば ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ バターロールパン	ほうれん草 生姜 南瓜 キャベツ トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 黄桃缶
3	火	ちらし寿司 お花魁のすまし汁 コロッケ パナナ	ひなまつりゼリー 星たべよう	卵 桜でんぶ のり 豆腐	米 砂糖 花魁 コロッケ ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや みつば パナナ
4	水	お弁当会	牛乳 あんぱん	牛乳	あんぱん	
5	木	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 パナナ	牛乳 ジュースーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ パナナ
6	金	ボークカレー ひじきと大豆サラダ 豆腐とオクラスープ きなこかけヨーグル ルト	牛乳 コーンフレーククッ キー	豚肉 ひじき 大豆 豆腐 チーズ 牛乳 ヨーグルト きな 粉	米 押麦 じゃが芋 カレー粉 油 カレーフレーク 砂糖 マヨドレ コーンフレーク パ ナナ	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき
7	土	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 パイン缶	牛乳 ソフトぼうろ	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ 牛乳	米 押麦 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 ソフトぼうろ	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき パイン缶
9	月	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 みかん缶	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 バター ケーキミックス 小豆	パセリ 人参 キャベツ にら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 みか ん缶
10	火	ミートスパゲティ オレンジ いんげんサラダ 大根のスープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	牛ミンチ 豚レバー 牛乳 ツナ 鮭	スパゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 押麦 ごま	玉ねぎ 人参 セロリ いんげん マッ シュルーム ピーマン キャベツ 大根 トマト 大根の葉 ねぎ オレンジ
11	水	ガパオライス 青菜のソテー クリームスープ パナナ	牛乳 バタークッキー	豚ミンチ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 牛乳	米 押麦 バター 油 砂糖 クッキー	小松菜 人参 えのき ピーマン パプリカ にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム パナナ
12	木	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ パイン缶	牛乳 揚げパン	白身魚 豚肉 もずく きな粉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 パン	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 パイン缶
13	金	わかめご飯 野菜のみそ汁 レバーフライ・甘だれ漬け オレンジ 白菜の和え物	牛乳 ブラウニー	わかめ 豚レバー ちくわ 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 押麦 小麦粉 パン粉 油 砂糖 里芋 ココア バター	にんにく 白菜 人参 きゅうり チンゲン菜 れんこん オレンジ
14	土	豚丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 黄桃缶	牛乳 どらやき	豚肉 ツナ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 こんにゃく 砂糖 どらやき	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 黄桃缶
16	月	★お誕生日会★ チキンライス 魚フライ・タルタルソースかけ キャベツのゆかり和え コーンクリームスープ みかん缶	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏肉 白身魚 卵 スキムミルク 豆乳	米 バター 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ ケーキ	玉ねぎ ピーマン パプリカ 人参 キャベツ もやし コーン みかん缶
17	火	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 パイン缶	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏ミンチ 牛乳	沖縄そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 パイン缶
18	水	チャーハン マカロニサラダ ゆし豆腐 パナナ	牛乳 人形焼き	ウインナー ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨドレ ゼリー 人形焼き	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 きゅうり ねぎ パナナ
19	木	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クービイリチー 青菜のみそ汁 オレン ジ	牛乳 くんぺん	赤魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ オレンジ
20	金	春分の日(公休日)				
21	土	♪卒園式♪				
23	月	麦ご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ みか ん缶	牛乳 さつまいもクッキー	牛肉 ひじき 牛乳	米 押麦 ごま油 マヨドレ 砂糖 ごま さつま芋 バター ケーキミックス	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン みかん缶
24	火	あわご飯 さばのタンドリー風 野菜サラダ 豚汁 パイン缶	牛乳 メロンパントースト	さば ヨーグルト チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 マヨドレ 砂糖 ごま 食パン バター 小麦粉	パプリカ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ パイン缶
25	水	ハヤシライス スパゲティサラダ かぶのスープ パナナ	牛乳 蒸しパン	牛肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり かぶ チンゲン菜 パナナ
26	木	麦ご飯 れんこん入り鶏つくね 豚肉とごぼうの炒め煮 オクラのみそ汁 オレンジ	牛乳 パナナケーキ	鶏ミンチ 豆腐 豚肉 油揚げ みそ 卵 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 パン粉 砂糖 片栗粉 ごま こんにゃく ごま油 小麦粉 バター	玉ねぎ 生姜 れんこん 人参 ごぼう オクラ しめじ オレンジ
27	金	五目うどん 野菜かきあげ 青菜とコーンの和え物 パナナ	牛乳 油みそおにぎり	鶏肉 かまぼこ のり 油みそ 牛乳	うどん かき揚げ ごま 米 押麦	人参 生姜 白菜 椎茸 長ねぎ ほうれん草 コーン パナナ
28	土	栄養満点丼 さつま芋サラダ わかめのみそ汁 黄桃缶	牛乳 マドレーヌ	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 押麦 砂糖 ごま油 油 さつま芋 マヨドレ マドレーヌ	小松菜 人参 玉ねぎ えのき きゅうり 黄桃缶
30	月	次年度準備				
31	火	次年度準備				



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。

