

# 幼児食予定献立表(にじぐみ)

2025年3月



白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
01 土	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のアボド 根菜煮 果物	胚芽米、米  きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉	もやし、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん りんご	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	じゃこごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	にんじん	しょうゆ
03 月	昼食	ごはん みそ汁 魚の塩焼き ゆず白菜 さつまいもの甘煮	胚芽米、米   さつまいも、きび糖	米みそ さば	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん  はくさい、にんじん、ゆず果汁	煮干だし汁 酒、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ひなあられ 果物 牛乳	ひなあられ	牛乳	みかん	
04 火	 <h2 style="font-size: 2em;">～しらゆりべんとう～</h2> 					
	昼食	おにぎり みそ汁 鶏の磯辺揚げ 温野菜サラダ じゃがコーン 果物	胚芽米、米  片栗粉、油 マヨドレ じゃがいも	黒ごま 米みそ 鶏もも肉	ねぎ、みずな、えのきたけ あおのり ブロッコリー、にんじん コーン 清見オレンジ	食塩 煮干だし汁 酒、食塩 ケチャップ 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉、脱脂粉乳 牛乳		食塩
05 水	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き みそだいこん ごま和え	胚芽米、米、五穀  油、ごま油 きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 米みそ すりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ だいこん もやし、ほうれんそう	煮干だし汁 食塩 かつおだし汁、酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	スイートアップルパイ 牛乳	さつまいも、ぎょうざの皮	牛乳	りんご	
06 木	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、ねぎ もやし、にんじん りんご	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき(乾)、黒ごま		食塩
07 金	昼食	雑穀入りごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん ひじきの炒め煮 おかかブロッコリー	胚芽米、米、五穀  きび糖 きび糖、ごま油	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ちくわ かつお節	こまつな、生わかめ たまねぎ にんじん、ひじき ブロッコリー	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩
08 土	昼食	ごはん みそ汁 魚のごま焼き はくさいの煮浸し 果物	胚芽米、米  片栗粉、油、ごま きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、生わかめ、切干し大根  はくさい、にんじん いよかん	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ふかし芋 麦茶	さつまいも			
10 月	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも  きび糖	米みそ かじき さつま揚げ	ねぎ、生わかめ  にんじん、切干し大根 かぶ、かぶの葉、ゆかり	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鶏しうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	はくさい、ねぎ	煮干だし汁、食塩





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
11	火	 昼食 ごはん ドライカレー フレンチサラダ 冷やしトマト チーズ 午後おやつ ベリーベリークリームサンド 牛乳	胚芽米、米 油、片栗粉 油、きび糖 食パン	豚ひき肉 チーズ 生クリーム 牛乳	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム トマトピューレ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん、きゅうり、コーン トマト ブルーベリージャム、いちごジャム	 ケチャップ、ソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
12	水	昼食 ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ジャーマンポテト セサミブロッコリー 午後おやつ 大学芋 牛乳	胚芽米、米 じゃがいも、油 きび糖 さつまいも、油、水あめ、きび糖	米みそ 鶏もも肉 ベーコン すりごま 黒ごま 牛乳	だいこん、にんじん、まいたけ たまねぎ、マーマレード パセリ、にんにく ブロッコリー	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ しょうゆ
13	木	昼食 雑穀入りごはん みそ汁 肉じゃが 白菜のレモン和え 煮豆 午後おやつ ラスク 牛乳	胚芽米、米、五穀 じゃがいも、きび糖 きび糖 食パン、きび糖	米みそ 豚肉(もも) いんげんまめ(金時豆) バター 牛乳	たまねぎ、しめじ、切干し大根 たまねぎ、にんじん はくさい、もやし、レモン果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食塩 食塩
14	金	昼食 ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きかぼちゃ 午後おやつ キャロットポンデケーキ 牛乳	胚芽米、米 ごま油 片栗粉、ごま油 はるさめ、油、きび糖 油 じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ごま 牛乳、粉チーズ 牛乳	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく コーン、きゅうり かぼちゃ にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ しょうゆ 食塩
15	土	昼食 ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいものレモン煮 果物 午後おやつ コーンマヨクラッカー 麦茶	胚芽米、米 ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも) 納豆	たまねぎ、こまつな もやし にんじん、レモン果汁 りんご コーン、たまねぎ	煮干だし汁 食塩
17	月	昼食 ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 甘酢漬け 青菜納豆 午後おやつ クッキー 牛乳	胚芽米、米 きび糖 きび糖 小麦粉、米粉、きび糖	鶏もも肉、米みそ 納豆 バター 牛乳	かぶ、ねぎ、かぶの葉 たまねぎ だいこん、にんじん、生わかめ ほうれんそう にんじん	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん 酒、みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ ベーキングパウダー
18	火	昼食 ごはん やさいスープ 魚のフレークフライ さつまいものレーズン煮 ほうれん草ソテー 午後おやつ カレーピラフ 牛乳	胚芽米、米 コーンフレーク、油、マヨドレ さつまいも、きび糖 油 胚芽米、米、油	ベーコン さけ 豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、コーン 干しぶどう ほうれんそう、しめじ たまねぎ、にんじん、エリンギ	かつおだし汁、食塩、パセリ粉 酒 食塩 ケチャップ、ソース、酒、カレー粉
19	水	昼食 雑穀入りごはん 大根の薄くず汁 レバーの竜田揚げ ごま和え もずく酢 午後おやつ ぶどうゼリー せんべい 牛乳	胚芽米、米、五穀 片栗粉 片栗粉、油 きび糖 きび糖 きび糖 せんべい	油揚げ 豚レバー すりごま 牛乳	だいこん、にんじん、葉ねぎ しょうが こまつな、にんじん もずく、もやし ぶどうジュース、かんてん	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ 米酢、しょうゆ





日曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21 金	昼食	ごはん おでん やさ炒め ふりかけ	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	さつまいも、ちくわ、ウインナー 豚ひき肉 食べる煮干し、かつお節	だいこん、こんぶ たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	みかん缶、パイン缶、いちご	
22 土						
24 月	昼食	雑穀入りごはん 鶏肉のうま煮 納豆汁 ゆかり白菜 みそごぼう	胚芽米、米、五穀 油、きび糖 じゃがいも  きび糖	鶏手羽先、鶏もも肉 挽きわり納豆、米みそ  米みそ、すりごま	たまねぎ ねぎ はくさい、こまつな、ゆかり にんじん、ごぼう	酒、米酢、しょうゆ 煮干だし汁  かつおだし汁、酒
	午後おやつ	りんごのコンポート クラッカー 牛乳	きび糖 クラッカー	牛乳	りんご、ブルーベリー(乾)、レモン果汁	
25 火	昼食	ごはん みそ汁 とんカツ 和風サラダ ゆずりんご	胚芽米、米 さつまいも パン粉、マヨドレ 油、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉 かつお節	ねぎ、こまつな  キャベツ、もやし、生わかめ りんご、ゆず果汁	煮干だし汁 ソース、酒 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、米油	牛乳	干しぶどう	しょうゆ
26 水	昼食	ごはん チキンカレー  ひじきモリモリサラダ ウインナーソテー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉  マヨドレ、ごま油、きび糖 油	鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳  ウインナー	たまねぎ、りんご、にんじん、トマト缶 トマトピューレ、セロリ、しょうが、にんにく はくさい、もやし、コーン、ひじき	酒、しょうゆ、ソース カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
27 木	昼食	雑穀入りごはん コーンスープ 焼き肉 うま塩キャベツ あめいも 果物	胚芽米、米、五穀 片栗粉 油、きび糖 ごま油 さつまいも、水あめ、油	豚肉	クリームコーン、たまねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく もやし、キャベツ  清見オレンジ	かつおだし汁、食塩 酒、みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	もちもちチーズ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳、ピザ用チーズ、粉チーズ 牛乳	あおのり	食塩
28 金	昼食	ごはん みそ汁 唐揚げ りんごのサラダ コーンポテト	胚芽米、米  片栗粉、油 油、きび糖 じゃがいも、油	米みそ 鶏もも肉	こまつな、しめじ、切干し大根  りんご、フロccoli、干しぶどう、レモン果汁 コーン	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	ピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、マヨドレ、油	ピザ用チーズ、しらす干し、米みそ 牛乳	たまねぎ、コーン	ドライイースト、食塩
29 土	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米  片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	にんじん、葉ねぎ	酒、しょうゆ
31 月	昼食	雑穀入りごはん 野菜スープ おからナゲット 切干しナポリタン おひたし	胚芽米、米、五穀 じゃがいも 片栗粉、油 油 ごま	かつお節 鶏ひき肉、おから ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、コーン、切干し大根、トマトピューレ もやし、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、もち米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



### 3月 弥生

「弥生」は旧暦・陰暦における3月のことで「やよい」と読みます。弥生の語源は、「草木が生い茂る」「木草弥や生ひ月(きくさいやおいづき)」が変化した説が有力です。

一雨ごとに春めき、早春を彩る野菜や魚介にちなんだ行事食を楽しみたいですね。また、昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜などの食材にはミネラルなど細胞を活性化させる成分が含まれ、春に向けて活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材です。

#### <3月の行事>

##### ●ひなまつり <3月3日>

女の子の誕生と健やかな成長を願う日本の伝統行事の「ひなまつり」。正式には「上巳(じょうし)の節句」と言い、「桃の節句」とも言います。ひな人形を飾り、桃の花、白酒や菱餅、ひなあられ・・・等をお供えし、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

##### ●啓蟄 <3月5日>

啓蟄(けいちつ)は24節気の一つで、春の陽気が次第に強まり、自然の生命力を感じる時期です。冬ごもりしていた生き物(虫たち)が地上に姿を現すことから名付けられました。「啓蟄」の「啓」は「開く」、「蟄」は「冬ごもり」を意味します。

##### ●春のお彼岸 <3月17~23日>

春分の日とその前後3日を合わせた合計7日間が春のお彼岸です。ご先祖様のお墓参りをし、仏壇には牡丹餅(ぼたもち)や団子、春野菜の天ぷらや煮物などの精進料理をお供えする習わしがあります。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、寒さが治まり春らしくなってきます。

##### ●春分の日 <3月20日>

この日は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日であり、自然をたたえ、生物をいつくしむことを目的とした国民の祝日です。春分の日は、日本の四季を象徴する重要な節目であり、古くから「春のお彼岸」の中日にあたる日として知られています。

##### ●お花見

お花見は万葉から続く日本の風流。桜の花の下で料理やお酒、団子を楽しむ風習が広まりました。お花見は、桜の美しさを楽しみながら春を祝う日本独自の文化です。

お天気のいい日に、ご家族やお友だちとお弁当を持って桜の木の下でお花見を楽しむことができます。いいですね。



### 旬の食材

たらのめ、たけのこ、  
春キャベツ、なのはな、  
スナップエンドウ  
さやえんどう、  
いちご、いよかん、  
ひじき、さわら、あさり、

### 『たのしかったね♪クッキング保育』

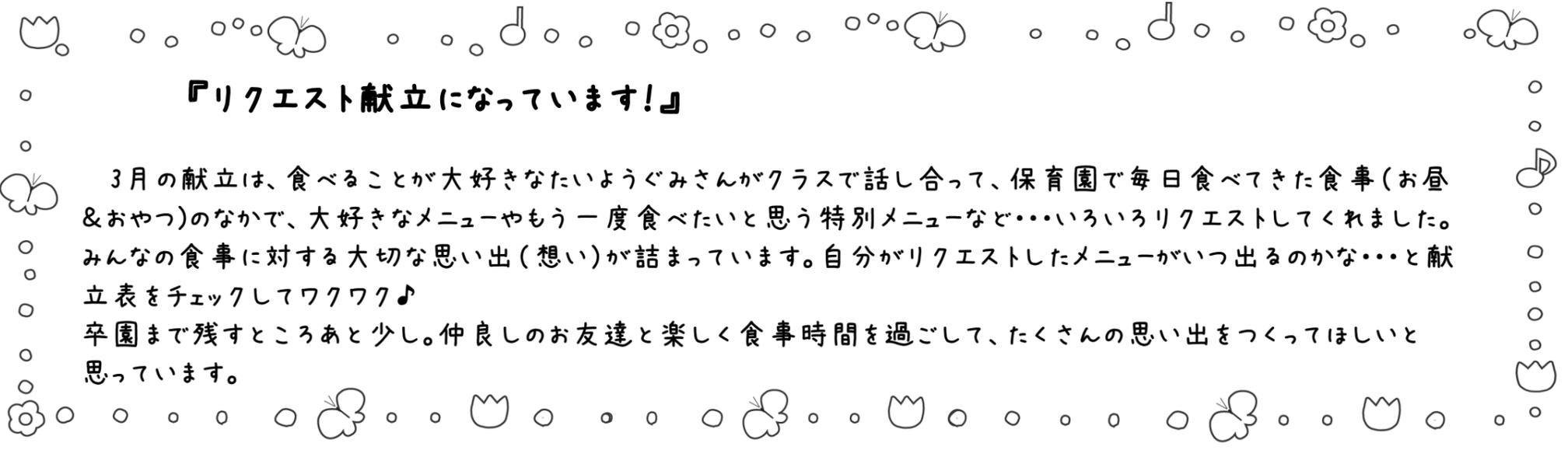
季節の様々な食材に触れることで心の発達につなげ、正しい食習慣を身につけていくという食育目標に合わせて、3歳クラスの担当と相談しながら年間を通していろいろな食育活動を行いました。保育園での食育活動・クッキング保育の内容を参考に、ご家庭でも親子クッキングを楽しんでくださいね!

- ・春:「豆苗栽培&あえもの作り」、  
「豆苗栽培&炒め物作り」  
(豆苗の二次栽培を楽しむ)  
「きゅうりの収穫&塩もみ作り」  
(栽培した野菜を使った調理)
- ・夏:「とうもろこしの皮むき」、  
「モロヘイヤの葉取り」(夏野菜に触れる)
- ・秋:「キャベツちぎり&サラダ作り」  
(初めてスモックを着てのクッキング保育)  
「きのこさき&きのこごはん作り」  
(3種類のきのこのこのを知る。炊飯器を使った調理)  
「玉ねぎの皮むき」(定期的に行う)  
「炊飯器で雑穀米を炊く」
- ・冬:「みそポテト作り」、  
「さつまいも団子作り」  
(いもを潰して丸める調理に挑戦)、  
「キャベツちぎり・きのこ割き  
&みそ汁作り」



### 『リクエスト献立になっています!』

3月の献立は、食べるのが大好きなたいようぐみさんがクラスで話し合っ、保育園で毎日食べてきた食事(お昼&おやつ)のなかで、大好きなメニューやもう一度食べたいと思う特別メニューなど・・・いろいろリクエストしてくれました。みんなの食事に対する大切な思い出(想い)が詰まっています。自分がリクエストしたメニューがいつ出るのかな・・・と献立表をチェックしてワクワク♪  
卒園まで残すところあと少し。仲良しのお友達と楽しく食事時間を過ごして、たくさんの思い出をつくらせてほしいと思っています。



# 乳児食予定献立表

2025年3月



白百合乳児保育園

☆季節に合わせ、様々な食材を使用しています。保育園で食べる前に、おうちで食べてみてくださいね。

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
01 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のアボド 根菜煮 果物	胚芽米、米 きび糖 きび糖	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉	もやし、こまつな たまねぎ だいこん、にんじん りんご	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ
	午後おやつ	じゃごごはん 麦茶	胚芽米、米	しらす干し、ごま	にんじん	しょうゆ
03 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の塩焼き ゆず白菜 さつまいもの甘煮	胚芽米、米 さつまいも、きび糖	米みそ さば	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん はくさい、にんじん、ゆず果汁	煮干だし汁 酒、食塩 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ひなあられ 果物 牛乳	ひなあられ	牛乳	みかん	
04 火	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ごま塩ごはん みそ汁 鶏の磯辺揚げ 温野菜サラダ じゃがコーン	胚芽米、米 片栗粉、油 マヨドレ じゃがいも	黒ごま 米みそ 鶏もも肉	ねぎ、みずな、えのきたけ あおのり ブロッコリー、にんじん コーン	食塩 煮干だし汁 酒、食塩 ケチャップ 食塩
	午後おやつ	マカロニきなこ 牛乳	マカロニ、きび糖	きな粉、脱脂粉乳 牛乳		食塩
05 水	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のネギ塩焼き みそだいこん ごま和え	胚芽米、米、 油、ごま油 きび糖 きび糖	米みそ 豚肉(もも) 米みそ すりごま	たまねぎ、にんじん、しめじ キャベツ、ねぎ だいこん もやし、ほうれんそう りんご	煮干だし汁 食塩 かつおだし汁、酒、みりん しょうゆ
	午後おやつ	スイートアップルパイ 牛乳	さつまいも、ぎょうざの皮	牛乳		
06 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	タコライス もずくスープ 人参シリシリ 果物	胚芽米、米、油	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 ツナ缶	たまねぎ、トマト、キャベツ もずく、ねぎ もやし、にんじん りんご	ケチャップ、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	お赤飯 麦茶	もち米、米	あずき（乾）、黒ごま		食塩
07 金	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉の甘酢あん ひじきの炒め煮 おかかブロッコリー	胚芽米、米、 きび糖 きび糖、ごま油	米みそ、凍り豆腐 鶏もも肉 ちくわ かつお節	こまつな、生わかめ たまねぎ にんじん、ひじき ブロッコリー	煮干だし汁 米酢、酒、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ
	午後おやつ	りんご蒸しパン 牛乳	米粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	りんご	ベーキングパウダー、食塩
08 土	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚のごま焼き はくさいの煮浸し 果物	胚芽米、米 片栗粉、油、ごま きび糖	米みそ さけ	たまねぎ、生わかめ、切干し大根 はくさい、にんじん いよかん	煮干だし汁 酒、食塩 かつおだし汁、しょうゆ、みりん
	午後おやつ	ふかし芋 麦茶	さつまいも			
10 月	午前おやつ	おさつでポン！ 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 魚の照り焼き 切干大根の煮物 ゆかり和え	胚芽米、米 じゃがいも きび糖	米みそ かじき さつま揚げ	ねぎ、生わかめ にんじん、切干し大根 かぶ、かぶの葉、ゆかり	煮干だし汁 酒、みりん、しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、酒
	午後おやつ	鶏しおうどん 麦茶	ゆでうどん	鶏もも肉	はくさい、ねぎ	煮干だし汁、食塩



※入荷等の都合により、食材を変更する場合があります。ご了承ください。



日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
11 火	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん ドライカレー  フレンチサラダ 冷やしトマト チーズ	胚芽米、米 油、片栗粉  油、きび糖	豚ひき肉   チーズ	たまねぎ、にんじん、なす、マッシュルーム トマトピューレ、しょうが、にんにく はくさい、にんじん、きゅうり、コーン トマト	ケチャップ、ソース 酒、しょうゆ、カレー粉、食塩 米酢、食塩
	午後おやつ	ベリーベリークリームサンド 牛乳	食パン	生クリーム 牛乳	ブルーベリージャム、いちごジャム	
12 水	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー（乾）	
	昼食	ごはん みそ汁 鶏肉のマーマレード煮 ジャーマンポテト セサミブロッコリー	胚芽米、米  じゃがいも、油 きび糖	米みそ 鶏もも肉 ベーコン すりごま	だいこん、にんじん、まいたけ たまねぎ、マーマレード パセリ、にんにく ブロッコリー	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 しょうゆ
	午後おやつ	大学芋 牛乳	さつまいも、油、水あめ、きび糖	黒ごま 牛乳		しょうゆ
13 木	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 肉じゃが 白菜のレモン和え 煮豆	胚芽米、米、 じゃがいも、きび糖  きび糖	米みそ 豚肉(もも)  いんげんまめ(金時豆)	たまねぎ、しめじ、切干し大根 たまねぎ、にんじん はくさい、もやし、レモン果汁	煮干だし汁 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 食塩 食塩
	午後おやつ	ラスク 牛乳	食パン、きび糖	バター 牛乳		
14 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん 中華風スープ 麻婆豆腐 春雨サラダ 焼きかぼちゃ	胚芽米、米 ごま油 片栗粉、ごま油 はるさめ、油、きび糖 油	木綿豆腐、豚ひき肉、米みそ ごま	たまねぎ、チンゲンサイ、エリンギ ねぎ、にんじん、しょうが、にんにく コーン、きゅうり かぼちゃ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、酒 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	キャロットポンデケーキ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	牛乳、粉チーズ 牛乳	にんじん	食塩
15 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 豚肉のうま塩炒め さつまいものレモン煮 果物	胚芽米、米  ごま油 さつまいも、きび糖	米みそ、凍り豆腐 豚肉(もも)	たまねぎ、こまつな もやし にんじん、レモン果汁 りんご	煮干だし汁 食塩
	午後おやつ	コーンマヨクラッカー 麦茶	クラッカー、マヨドレ		コーン、たまねぎ	
17 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん すまし汁 鶏肉のみそ煮 甘酢漬け 青菜納豆	胚芽米、米  きび糖 きび糖	鶏もも肉、米みそ  納豆	かぶ、ねぎ、かぶの葉 たまねぎ だいこん、にんじん、生わかめ ほうれんそう	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、みりん 酒、みりん 米酢、しょうゆ しょうゆ
	午後おやつ	クッキー 牛乳	小麦粉、米粉、きび糖	バター 牛乳	にんじん	ベーキングパウダー
18 火	午前おやつ	レーズン 牛乳		牛乳	干しぶどう	
	昼食	ごはん やさいスープ 魚のフレイクフライ さつまいものレーズン煮 ほうれん草ソテー	胚芽米、米  コーンフレーク、油、マヨドレ さつまいも、きび糖 油	ベーコン さけ	たまねぎ、にんじん、コーン  干しぶどう ほうれんそう、しめじ	かつおだし汁、食塩、パセリ粉 酒 食塩
	午後おやつ	カレーピラフ 牛乳	胚芽米、米、油	豚ひき肉 牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ	ケチャップ、ソース、酒、カレー粉
19 水	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん 大根の薄くす汁 レバーの竜田揚げ ごま和え もずく酢	胚芽米、米、 片栗粉 片栗粉、油 きび糖 きび糖	油揚げ 豚レバー すりごま	だいこん、にんじん、葉ねぎ しょうが こまつな、にんじん もずく、もやし	かつおだし汁、しょうゆ、みりん、食塩 しょうゆ、酒 しょうゆ 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	きび糖 せんべい	牛乳	ぶどうジュース、かんてん	





日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	その他
21 金	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん おでん やさい炒め ふりかけ	胚芽米、米 じゃがいも ごま油	さつまいも、ちくわ、ウインナー 豚ひき肉 食べる煮干し、かつお節	だいこん、こんぶ(煮物用) たまねぎ、チンゲンサイ、にんじん あおのり	かつおだし汁、しょうゆ、酒 しょうゆ 食塩
	午後おやつ	フルーツヨーグルト 麦茶	コーンフレーク、きび糖	ヨーグルト(無糖)、脱脂粉乳	みかん缶、パイン缶、いちご	
22 土						
24 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 鶏肉のうま煮 納豆汁 ゆかり白菜 みそごぼう	胚芽米、米、 油、きび糖 じゃがいも  きび糖	鶏手羽先、鶏もも肉 挽きわり納豆、米みそ  米みそ、すりごま	たまねぎ ねぎ はくさい、こまつな、ゆかり にんじん、ごぼう	酒、米酢、しょうゆ 煮干だし汁  かつおだし汁、酒
	午後おやつ	りんごのコンポート クラッカー 牛乳	きび糖 クラッカー		りんご、ブルー(乾)、レモン果汁	
25 火	午前おやつ	おさつでポン! 牛乳	おさつスナック	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 とんカツ 和風サラダ ゆずりんご	胚芽米、米 さつまいも パン粉、マヨドレ 油、きび糖 きび糖	米みそ 豚肉 かつお節	ねぎ、こまつな  キャベツ、もやし、生わかめ りんご、ゆず果汁	煮干だし汁 ソース、酒 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	フレークスナック 牛乳	コーンフレーク、水あめ、きび糖、米油		干しぶどう	しょうゆ
26 水	午前おやつ	ドライブルー 牛乳		牛乳	ブルー(乾)	
	昼食	ごはん チキンカレー  ひじきモリモリサラダ ウインナーソテー	胚芽米、米 じゃがいも、小麦粉  マヨドレ、ごま油、きび糖 油	鶏もも肉、牛乳、バター、脱脂粉乳  ウインナー	たまねぎ、りんご、にんじん、トマト缶 トマトピューレ、セロリ、しょうが、にんにく はくさい、もやし、コーン、ひじき	酒、しょうゆ、ソース カレー粉、食塩 米酢、しょうゆ
	午後おやつ	蒸しパン 牛乳	小麦粉、油、きび糖	豆乳 牛乳	いちごジャム	ベーキングパウダー
27 木	午前おやつ	果物 牛乳		牛乳	清見オレンジ	
	昼食	ごはん コーンスープ 焼き肉 うま塩キャベツ あめいも	胚芽米、米、 片栗粉 油、きび糖 ごま油 さつまいも、水あめ、油	豚肉	クリームコーン、たまねぎ、コーン たまねぎ、しょうが、にんにく もやし、キャベツ	かつおだし汁、食塩 酒、みりん、しょうゆ 食塩
	午後おやつ	もちもちチーズ 牛乳	じゃがいも、片栗粉、米粉、きび糖	豆乳、ピザ用チーズ、粉チーズ 牛乳	あおのり	食塩
28 金	午前おやつ	ポーロ 牛乳	かぼちゃポーロ	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 唐揚げ りんごのサラダ コーンポテト	胚芽米、米  片栗粉、油 油、きび糖 じゃがいも、油	米みそ 鶏もも肉	こまつな、しめじ、切干し大根  りんご、ブロッコリー、干しぶどう、レモン果汁 コーン	煮干だし汁 酒、しょうゆ 食塩 食塩
	午後おやつ	ピザ 牛乳	強力粉、小麦粉、きび糖、マヨドレ、油	ピザ用チーズ、しらす干し、米みそ 牛乳	たまねぎ、コーン	ドライイースト、食塩
29 土	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん みそ汁 ローストチキン 三色和え 果物	胚芽米、米  片栗粉、油	米みそ 鶏もも肉	だいこん、たまねぎ、生わかめ たまねぎ こまつな、にんじん、えのきたけ りんご	煮干だし汁 酒、食塩 しょうゆ
	午後おやつ	ツナごはん 麦茶	胚芽米	ツナ缶	にんじん、葉ねぎ	酒、しょうゆ
31 月	午前おやつ	せんべい 牛乳	せんべい	牛乳		
	昼食	ごはん 野菜スープ おからナゲット 切干しナポリタン おひたし	胚芽米、米、 じゃがいも 片栗粉、油 油 ごま	かつお節 鶏ひき肉、おから ベーコン	キャベツ、にんじん たまねぎ、にんにく、しょうが たまねぎ、にんじん、コーン、切干し大根、トマトピューレ もやし、こまつな	かつおだし汁、しょうゆ、食塩、パセリ粉 食塩 ケチャップ しょうゆ
	午後おやつ	五平餅 麦茶	胚芽米、もち米、きび糖	米みそ、すりごま		みりん





## 3月 弥生

「弥生」は旧暦・陰暦における3月のことで「やよい」と読みます。弥生の語源は、「草木が生い茂る」「木草弥や生ひ月(きくさいやおいづき)」が変化した説が有力です。

一雨ごとに春めき、早春を彩る野菜や魚介にちなんだ行事食を楽しみたいですね。また、昔から「春は苦いものを食べよ」と言われています。苦味のある山菜などの食材にはミネラルなど細胞を活性化させる成分が含まれ、春に向けて活動するための準備を始めるこの時期にふさわしい食材です。

### <3月の行事>

#### ●ひなまつり <3月3日>

女の子の誕生と健やかな成長を願う日本の伝統行事の「ひなまつり」。正式には「上巳(じょうし)の節句」と言い、「桃の節句」とも言います。ひな人形を飾り、桃の花、白酒や菱餅、ひなあられ・・・等をお供えし、ちらし寿司やはまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。

#### ●啓蟄 <3月5日>

啓蟄(けいちつ)は24節気の一つで、春の陽気が次第に強まり、自然の生命力を感じる時期です。冬ごもりしていた生き物(虫たち)が地上に姿を現すことから名付けられました。「啓蟄」の「啓」は「開く」、「蟄」は「冬ごもり」を意味します。

#### ●春のお彼岸 <3月17~23日>

春分の日とその前後3日を合わせた合計7日間が春のお彼岸です。ご先祖様のお墓参りをし、仏壇には牡丹餅(ぼたもち)や団子、春野菜の天ぷらや煮物などの精進料理をお供えする習わしがあります。

「暑さ寒さも彼岸まで」と言われるように、寒さが治まり春らしくなってきます。

#### ●春分の日 <3月20日>

この日は、昼と夜の長さがほぼ同じになる日であり、自然をたたえ、生物をいつくしむことを目的とした国民の祝日です。春分の日は、日本の四季を象徴する重要な節目であり、古くから「春のお彼岸」の中日にあたる日として知られています。

#### ●お花見

お花見は万葉から続く日本の風流。桜の花の下で料理やお酒、団子を楽しむ風習が広まりました。お花見は、桜の美しさを楽しみながら春を祝う日本独自の文化です。

お天気のいい日に、ご家族やお友だちとお弁当を持って桜の木の下でお花見を楽しむことができますといいですね。



### 旬の食材

たらのめ、たけのこ、  
春キャベツ、なのはな、  
スナップエンドウ  
さやえんどう、  
いちご、いよかん、  
ひじき、さわら、あさり、

### 『たのしかったね♪食育活動』

季節の様々な食材に触れることで心の発達につなげ、正しい食習慣を身につけていくという食育目標に合わせて、0.1歳児クラスの担当と相談しながら年間を通していろいろな食育活動を行いました。保育園での食育活動・クッキング保育の内容を参考に、ご家庭でも親子クッキングを楽しんでくださいね!

#### ・「やさいのあえもの」

(野菜を使ったあえもの作りを子どもたちの目の前で定期的に行うことで、野菜の名前に興味をもちたり美味しく食べる意欲につながります。)

#### ・「とうもろこしの皮むき」

(夏野菜に触れる体験。大人と一緒に皮むきをすることで楽しさ知る機会ができます。)

#### ・「さつま芋洗い・じゃが芋洗い」

(水を張ったたらいの中でゴシゴシと皮に付いた土を洗い落とします。子どもたちにとっては楽しい体験です。)

#### ・「出張クッキング」

(栄養士がクラスへ行って、子どもたちの目の前で包丁を使って野菜を切って見せることで料理することへ興味が広がります。)

#### ・「果物のカットをする」

(保育士がりんごなどの果物の皮をむいたり切ったりする姿をみて、興味を持って楽しく食事時間を過ごせるように)



### 『リクエスト献立になっています!』

3月の献立は、食べるのが大好きなたいようぐみさんがクラスで話し合っ、保育園で毎日食べてきた食事(お昼&おやつ)のなかで、大好きなメニューやもう一度食べたいと思う特別メニューなど・・・いろいろリクエストしてくれました。

みんなの食事に対する大切な思い出(想い)が詰まっています。自分がリクエストしたメニューがいつ出るのかな・・・と献立表をチェックしてワクワク♪

卒園まで残すところあと少し。仲良しのお友達と楽しく食事時間を過ごして、たくさんの思い出をつくらせてほしいと思っています。

