

令和 7年 3月

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	1~2歳児献立 主食	1~5歳児共通献立 昼 食	1~2歳児献立 午後おやつ	3~5歳児共通献立 午後おやつ
1	土		ばんちゃ・にくみそすばげてい・あおのりぼてとりんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
3	月	ひなまつりの かい	ちらしずし・すましじる(とうふ・ちんげんさい) とりにくのごまやき・きゃべつのこーんあえ・みかん	かるびす・ちーず いちごさんど	かるびす・ちーず いちごさんど
17	月	わかめ ごはん	すましじる(とうふ・ちんげんさい)・とりにくごまやき きゃべつのこーんあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご ほっとけーき	ぎゅうにゅう ほっとけーき
4 18	火	ごはん	みそしる(いも・はくさい)・さばのたつたやき だいこんときゅうりのすのもの・りんご	ぎゅうにゅう・みかん まどれーぬ	ぎゅうにゅう まどれーぬ
5	水	ばたーろーる	すーぷ(ほうれんそう・たまねぎ)・りんご とりにくのごーんふれーくやき にんじんぴーすぐらっせふう	ぎゅうにゅう・みかん やきおにぎり	ぎゅうにゅう やきおにぎり
19	水	おわかれ かい	ごはん・ばんちゃ・ちきんかつかれー ぶろっこりーちゅうかあえ・いちご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
6 27	木	ごはん	みそしる(きりぼしだいこん・わかめ) ちんじゃおろーす・はくさいおひたし・みかん	ぎゅうにゅう・りんご まめばん	ぎゅうにゅう まめばん
7 21	金	ごはん	すーぷ(きゃべつ・こーん)・とりにくのからあげ ぶろっこりーおかかあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
8 22	土		かしわうどん・さつまいものふくめに・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
10 24	月	ごはん	みそしる(ほうれんそう・ふのり)・ごまにんじん ぶたにくのしょうがやき・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きなこまふいん	ぎゅうにゅう きなこまふいん
11 25	火	ごはん	みそしる(にんじん・えのき)・たらのいそべあげ こまつななっとうあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん ばたーぼてと	ぎゅうにゅう ばたーぼてと
12 26	水	ごはん	みそしる(さつまいも・ながねぎ)・とうふのつなやき きゃべつそてー・みかん	ぎゅうにゅう・りんご きやろっとくつきー	ぎゅうにゅう きやろっとくつきー
13	木	ごはん	みそしる(こまつな・にんじん)・ひれかつ ぶろっこりーしょうがあえ・りんご	よーぐると・みかん てつきょうかおかし	よーぐると てつきょうかおかし
14 28	金	ごはん	みそしる(ほうれんそう・ふ)・ぽーくびーんず はくさいしらすあえ・みかん	ぎゅうにゅう・りんご じゃむすこーん	ぎゅうにゅう じゃむすこーん
15 29	土		みそらーめん・ちんげんさいつなあえ・りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし
31	月	ごはん	ばんちゃ・ちきんかれー・だいこんしめじあえ りんご	ぎゅうにゅう・みかん しはんおかし	ぎゅうにゅう しはんおかし

※ 3日…ひな祭りの会(お楽しみ会) 19日…お別れ会(お楽しみ会)

※ 毎月1日は野菜の日・19日は食育の日です。
※ 都合により献立を変更することがあります。

令和7年3月

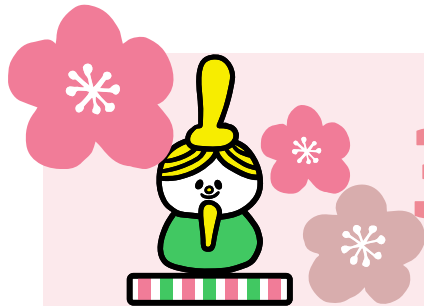
離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

認定こども園まこまないみどりまち保育園

日	曜日	離乳初期 (生後5~6か月頃)	離乳中期 (生後7~8か月頃)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午前)	離乳後期(生後9~11か月頃) (午後)
1	土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉玉葱煮 人参スティック煮	麦茶 肉味噌スパゲティ 青のりポテト 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
3	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 果物	ちらし寿司 すまし汁(豆腐・チゲン菜) 鶏肉ごま焼き キャベツのｺｰﾝ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉チンゲン菜煮 果物
17	月	つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豆腐チンゲン菜煮 果物	ワカメ軟飯 すまし汁(豆腐・チゲン菜) 鶏肉ごま焼き キャベツのｺｰﾝ和え 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 鶏肉チンゲン菜煮 果物
4	18 火	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 挽肉白菜煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 味噌汁(芋・白菜) さばの竜田焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物	軟飯 スープ(大根) さばじゃが芋白菜煮 果物
5	水	パン粥※ スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	パン粥※ スープ 鶏挽肉ほうれん草煮※ 人参スティック煮	バターロール スープ(れん草・玉葱) 鶏肉のマヨネーズ焼き 人参ピースグラッセ風 果物	雑炊(鶏肉・ほうれん草・玉葱) 人参炒め煮 果物
19	水	つぶし粥 スープ ブロッコリー煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉ブロッコリー煮※ じゃが芋スティック煮	軟飯 チキンシチュー★ ブロッコリー中華和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏肉人参じゃが芋煮 果物
6	27 木	つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 玉葱煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉白菜煮※ 果物	軟飯 味噌汁(切干大根・わか) チンジャオロースー 白菜お浸し 果物	トースト※ スープ(玉葱) 豚肉白菜煮 果物
7	21 金	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉キャベツ煮※ ブロッコリー煮	軟飯 スープ(キャベツ・ｺｰﾝ) 鶏肉のから揚げ湯通し ブロッコリーおかか和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏肉キャベツ煮 果物
8	22 土	つぶし粥 スープ 人参煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉人参煮※ さつま芋スティック煮	かしわうどん さつま芋の含め煮 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
10	24 月	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草煮※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(れん草・わか) 豚肉の生姜焼き ごま人参 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉ほうれん草煮 果物
11	25 火	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ たら小松菜煮 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(人参・わか) たらの磯辺揚げ湯通し 小松菜納豆和え 果物	軟飯 スープ(小松菜) たら人参煮 果物
12	26 水	つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし さつま芋煮つぶし	粥 スープ 豆腐キャベツ煮 さつま芋スティック煮	軟飯 味噌汁(わか芋・長葱) 豆腐のツナ焼き キャベツのソテー 果物	軟飯 スープ(キャベツ) 豆腐玉葱さつま芋煮 果物
13	木	つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし ブロッコリー煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉小松菜煮※ ブロッコリー煮	軟飯 味噌汁(小松菜・人参) ヒレカツ湯通し★ ブロッコリー生姜和え 果物	軟飯 スープ(ブロッコリー) 豚肉小松菜人参煮 果物
14	28 金	つぶし粥 スープ ほうれん草煮つぶし 人参煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉ほうれん草※ 人参スティック煮	軟飯 味噌汁(ほうれん草・麩) ポークビーンズ 白菜しらす和え 果物	軟飯 スープ(人参) 豚肉玉葱ほうれん草煮 果物
15	29 土	つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし	粥 スープ 豚挽肉チンゲン菜煮 人参スティック煮	味噌うどん※ チンゲン菜ツナ和え 果物	バターロール※ 豆乳※ 果物
31	月	つぶし粥 スープ 大根煮つぶし じゃが芋煮つぶし	粥 スープ 鶏挽肉じゃが芋煮※ 大根スティック煮	軟飯 チキンシチュー★ 大根しめじ和え 果物	軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉大根人参煮 果物

☆毎月1日は野菜の日、4日は栄養の日、19日は食育の日です。



3月食育だより



今年も残り1か月となりました。1年を振り返ってみると、子どもたちは少しずつ色々なものを食べられるようになったり、苦手なものにもチャレンジしたり、心も体も大きく成長したように感じます。

ももぐみさんにとっては残りわずかな保育園での給食の時間を楽しく過ごしてもらいたいです。

ひなまつり

3月3日は桃の節句とも呼ばれます。
女の子の美しく健やかな成長を願うという意味が込められています。



ひなあられや菱餅

緑、白、桃色の3色で作られているのには理由があります。

3色は雪解けの春に咲く花や大地を表しています。

緑は「厄除け・健康」、白は「子孫繁栄・長寿」、桃色は「魔除け」という意味が込められています。

ちらし寿司

ちらし寿司は明確な理由はないとされていますが、見た目が華やかで縁起の良い山海の幸を使っていること、縁起の良い食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。えびは長寿、豆はマメに働ける、れんこんは先を見通せるようななどの意味があります。

はまぐり

はまぐりの貝殻は同じ貝としかぴつたり合わないことから「良いパートナーに恵まれて幸せを祈って祝います。」

一緒に食事を楽しんでいますか？～共食のいいところ～

共食は「きょうしょく」と読み、家族や友人、親戚など、親しい誰かと同じ食べ物や飲み物を共に飲食する事です。一人きりで食事することをさす孤食の反意語になります。
共食は、食を通して豊かな人間性や健康な心身を育てるために大切です。

＜共食のメリット＞

- ・コミュニケーションの活性化
食事そのものが美味しく感じられるだけではなく、目の前にいる相手との会話に繋がります。
- ・知識が増える
話題を共有することで関心が広がり、知識も増えます。
- ・マナーが身に付く
身内の人や大人との食事で教えてもらい、徐々に身に付けることが出来ます。
- ・栄養バランスがよくなる
数人で食べる方が栄養面を考えたり、メニューが豊富になったりすると言われています。

給食メニュー

＜ブロッコリー生姜和え＞ 幼児1人分
・ブロッコリー 30g ・生姜 0.5g ・醤油 0.9g

- ①ブロッコリーは小房に分けて茹で、冷ます。
- ②すった生姜の汁と醤油をひと煮立ちさせ、冷やす。
- ③盛り付け直前に①と②を和える。

