

令和 8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 |
|----------|----|---------------------------|---|--------------------------|--------------------------|
| 2 | げつ | ごはん | ちきんとやさいのとまとすーぷ・ぶたにくのしょうがやき ぶろっこりーごまあえ・みかん | ぎゅうにゅう・りんご すいーとぽてと | ぎゅうにゅう すいーとぽてと |
| 16 | げつ | ごはん | ちきんとやさいのとまとすーぷ・ぶたにくのしょうがやき だいこんときゅうりのすのもの・みかん | ぎゅうにゅう・りんご すいーとぽてと | ぎゅうにゅう すいーとぽてと |
| 3 | か | おたのしみ かい (ひなまつりのかい) | ちらしずし・すましじる(だいこん・しめじ) とりにくのまつかぜやき・こまつなこーんあえ・みかん | てつきょうかちーず かるびす・いちごさんど | てつきょうかちーず かるびす・いちごさんど |
| 17 | か | わかめ ごはん | すましじる(だいこん・しめじ) とりにくのまつかぜやき・こまつなこーんあえ・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 | すい | ごはん | みそしる(きゃべつ・ふ)・にくじゃが ほうれんそうなっとうあえ・りんご | ぎゅうにゅう・みかん みるくばん | ぎゅうにゅう みるくばん |
| 18 | すい | おたのしみ かい (おわかれかい) | ばんちゃ・ちきんかつかれー・きゅうりのまよねーずあえ 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 |
| 5 19 | もく | ごはん | みそしる(とうふ・もやし)・ちんじゃおろーず はくさいおひたし・りんご | ぎゅうにゅう・みかん れーずんばん | ぎゅうにゅう れーずんばん |
| 6 | きん | ごはん | ばんちゃ・さつまいもかれー きゃべつとわかめのさらだ・みかん | ぎゅうにゅう・りんご やきおにぎり | ぎゅうにゅう やきおにぎり |
| 7 21 | ど | | みそうどん・あおのりぽてと・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 |
| 9 23 | げつ | ごはん | とうにゅうみそしる(きゃべつ・えのき) とりにくごまやき・だいすさらだ・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 |
| 10 24 | か | ごはん | みそしる(はくさい・ふのり)・さばみそやき にんじんぴーすぐらっせふう・みかん | ぎゅうにゅう・りんご かれーすばげてい | ぎゅうにゅう かれーすばげてい |
| 11 | すい | 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 らすく | ぎゅうにゅう らすく |
| 25 | すい | ごはん | みそしる(ちんげんさい・たまねぎ)・とりてん ぶろっこりーおかかあえ・りんご | ぎゅうにゅう・みかん らすく | ぎゅうにゅう らすく |
| 12 26 | もく | ごはん | みそしる(さつまいも・ながねぎ)・とうふのつなやき こまつなにんじんごまあえ・みかん | よーぐると・りんご てつきょうかおかし | よーぐると てつきょうかおかし |
| 13 27 | きん | ごはん | みそしる(にんじん・みずな)・さけふらい ほうれんそうのりあえ・りんご | ぎゅうにゅう・みかん じゃむすこーん | ぎゅうにゅう じゃむすこーん |
| 14 | ど | | じゃむさんど・ぎゅうにゅう・とりにくのてりやき みかん | 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 |
| 28 | ど | | ばんちゃ・にくみそすばげてい・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 |
| 30 | げつ | ごはん | みそしる(ほうれんそう・なめこ)・りんご ぶたにくのまーまれーどやき・きゃべつとにんじんのさらだ | ぎゅうにゅう・みかん こーんふれーくつきー | ぎゅうにゅう こーんふれーくつきー |
| 31 | か | ごはん | ばんちゃ・ちきんかれー・もやししめじあえ・みかん | ぎゅうにゅう・りんご しはんおかし | ぎゅうにゅう しはんおかし |

※ 3日(火)…ひなまつりの会(お楽しみ会) 18日(水)…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。

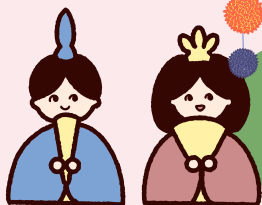
令和8年3月 離乳食献立表

(平日手作りおやつ献立)

札幌市子ども未来局

| 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) |
|----|----|---------------------------------------|---|--|---|
| 2 | 月 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 チキンと野菜のトマトスープ 豚肉の生姜焼き スティック野菜 果物 | 軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱人参煮 果物 |
| 16 | 月 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 挽肉キャベツあんかけ煮 大根スティック煮 | 軟飯 チキンと野菜のトマトスープ 豚肉の生姜焼き 大根と胡瓜の酢の物 果物 | 軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉玉葱大根煮 果物 |
| 3 | 火 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 大根スティック煮 | 軟飯 すまし汁(大根・ツメギ) 鶏肉の松風焼き 小松菜コーンと和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 鶏挽肉小松菜大根あんかけ煮 果物 |
| 17 | 火 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし 大根煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 大根スティック煮 | ワカメ軟飯 すまし汁(大根・ツメギ) 鶏肉の松風焼き 小松菜コーンと和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 鶏挽肉小松菜大根あんかけ煮 果物 |
| 4 | 水 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 納豆キャベツあんかけ煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 味噌汁(キャベツ・麩) 肉じゃが ほうれん草納豆和え 果物 | 軟飯 スープ(ほうれん草) 豚肉キャベツ玉葱煮 果物 |
| 18 | 水 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 チキンシチュー 胡瓜のマヨネーズ和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉人参じゃが芋煮 果物 |
| 5 | 木 | つぶし粥 スープ 豆腐煮つぶし 白菜煮つぶし | 粥 スープ 豆腐白菜あんかけ煮 果物 | 軟飯 味噌汁(豆腐・もやし) チンジャオロースー 白菜お浸し 果物 | トースト スープ(白菜) 豚肉玉葱もやし炒め煮 果物 |
| 6 | 金 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし さつまいも煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉玉葱あんかけ煮 さつまいもスティック煮 | 軟飯 さつまいもシチュー キャベツとツメギのサラダ 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 豚肉人参さつまいも煮 果物 |
| 7 | 土 | つぶし粥 スープ じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉ほうれん草あんかけ煮 じゃが芋スティック煮 | 味噌うどん 青のりポテト 果物 | バターロール 豆乳 果物 |
| 9 | 月 | つぶし粥 スープ キャベツ煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 豆乳味噌汁(キャベツ・えのき) 鶏肉ごま焼き ダイスサラダ 果物 | 軟飯 スープ(人参) 鶏肉じゃが芋キャベツ煮 果物 |
| 10 | 火 | つぶし粥 スープ 白菜煮つぶし 人参煮つぶし | 粥 スープ 豚挽肉白菜あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(白菜・フカ) さばみそ焼き 人参ピーズグラッセ風 果物 | 軟飯 スープ(人参) 豚挽肉玉葱白菜あんかけ煮 果物 |
| 11 | 水 | 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 鶏挽肉キャベツあんかけ煮 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 ブロッコリーおかつ和え 果物 | 軟飯 スープ(ブロッコリー) 鶏肉キャベツあんかけ煮 果物 |
| 25 | 水 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし ブロッコリー煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 ブロッコリー煮 | 軟飯 味噌汁(ツメギ・玉葱) とり天湯通し ブロッコリーおかつ和え 果物 | トースト スープ(ブロッコリー) 鶏肉チンゲン菜玉葱煮 果物 |
| 12 | 木 | つぶし粥 スープ 小松菜煮つぶし さつまいも煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉小松菜あんかけ煮 さつまいもスティック煮 | 軟飯 味噌汁(ツメギ・長葱) 豆腐のツナ焼き 小松菜人参ごま和え 果物 | 軟飯 スープ(小松菜) 豆腐玉葱あんかけ煮 果物 |
| 13 | 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 鮭ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(人参・水菜) 鮭フライ湯通し ほうれん草のり和え 果物 | 軟飯 スープ(ほうれん草) 鮭人参水菜あんかけ煮 果物 |
| 28 | 土 | つぶし粥 スープ チンゲン菜煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉チンゲン菜あんかけ煮 人参スティック煮 | 麦茶 肉味噌スパゲティ チンゲン菜ツナ和え 果物 | バターロール 豆乳 果物 |
| 30 | 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 豚挽肉ほうれん草あんかけ煮 人参スティック煮 | 軟飯 味噌汁(鮭・人参) 豚肉のマーマレード焼き キャベツと人参のサラダ 果物 | 軟飯 スープ(キャベツ) 豚肉ほうれん草人参煮 果物 |
| 31 | 火 | つぶし粥 スープ 玉葱煮つぶし じゃが芋煮つぶし | 粥 スープ 鶏挽肉玉葱あんかけ煮 じゃが芋スティック煮 | 軟飯 チキンシチュー もやししめじ和え 果物 | 軟飯 スープ(玉葱) 鶏肉人参もやし炒め煮 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



今年度も残り1か月となりました。1年を振り返ってみると、子どもたちは色々な食べ物を食べられるようになったり、苦手なものに挑戦したりなど心も体も大きく成長したように感じます。

特にももぐみさんに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日はひなまつりで、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。

ひな人形を飾り、色とりどりのお供え物をして、ごちそうを食べてお祝います。

ひなまつりに準備する食べ物を紹介します。

🌸ちらし寿司

様々な具材を混ぜ合わせて作りますが、将来食べるものに困らないようにという願いが込められています。

- ・えび…腰が曲がるまで長生きできるように
- ・れんこん…遠くまで見通せるように
- ・豆…健康でマメに動けるように

🌸ひしもち

それぞれの色に意味があります。

- ・紅…桃の花の色を表し、魔除けとされています。
- ・白…雪の白として洗浄の意味を表し、ひしの実を入れ長寿を願っています。
- ・緑…新芽の色を表し、健康の意味も込められており、厄除けの力があるとされています。



🌸はまぐり

はまぐりの貝殻は同じ貝としかぴたり合わないことから、一生添い遂げる仲のいい夫婦となりますようにとの願いが込められています。

●食生活を振り返ってみましょう

1年を通して食生活をチェックしてみましょう！



- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 食事の前には手洗いが出来た。 | <input type="checkbox"/> 食事の準備や片付けのお手伝いが出来た。 |
| <input type="checkbox"/> 「いただきます」「ごちそうさまでした」を言えた。 | <input type="checkbox"/> 姿勢正しく食べることが出来た。 |
| <input type="checkbox"/> スプーンやフォークを上手に使うことが出来た。 | <input type="checkbox"/> 好きな食べものが増えた。 |
| <input type="checkbox"/> 楽しく食べることが出来た。 | <input type="checkbox"/> よく噛んで食べることが出来た。 |

☆作ってくれた人に感謝の気持ちを伝えるためにも、きれいに食べるようにしましょう。

家族やお友だちと楽しく食事をするを大切にしていきましょう。



給食メニュー

<鶏肉の松風焼き> 幼児1人分

- ・鶏ひき肉 40g
- ・玉ねぎ 10g
- ・油 0.5g (玉ねぎ炒める用)
- ・味噌 2g
- ・みりん 1g
- ・酒 1g
- ・砂糖 0.5g
- ・パン粉 3g
- ・水 3g
- ・いりごま 1g
- ・油 0.5g

- ①玉ねぎはみじん切りにし、油で炒め、粗熱をとる。
 - ②パン粉は水で湿らせておく。
 - ③油以外の材料をすべてよく混ぜ合わせる。
 - ④③を油をぬったバットに入れ、オーブンで焼く。
- ※ごまは混ぜ込まずに④の表面に敷きつけて焼いても良い。

