



楽しく給食を
食べましょう！

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	屋 食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月		お茶 おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 おせんべい	
3	火	ひなまつり会	お茶 おせんべい	ちらし寿司 すまし汁 塩昆布和え	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐 塩昆布	米 砂糖	なばな 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 白菜	牛乳 (手作り) ひな祭り蒸しパン	
4	水		お茶 ヨーグルト	丸パン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	お茶 コーンフレーク 牛乳かけ	
5	木		お茶 おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きぬさや 小松菜 白菜	牛乳 おせんべい	
6	金		お茶 スティックパン	中華飯 ワンタンスープ くだもの	豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ もやし ねぎ みかん	飲むヨーグルト クラッカー	
7	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり	☆ 牛乳 ☆	
9	月		お茶 いちご	ごはん 切干大根の炒り煮 彩り春雨スパサラ風サラダ	鶏肉 刻み昆布 油揚げ ハム	米 油 砂糖 春雨 マヨドレ	切干大根 しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン	牛乳 おせんべい	
10	火	お別れ散歩	お茶 おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 ベンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	お茶 (手作り)高野豆腐 のきなこ棒	
11	水		お茶 おせんべい	黒糖パン 白菜スープ れんこん入り肉団子 ゆで野菜	豚肉	パン パン粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しいたけ	牛乳 バナナ	
12	木		お茶 おせんべい	ごはん 鶏肉と野菜のクリームシチュー ちりじゃこサラダ	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	お茶 おせんべい	
13	金		お茶 おせんべい	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ なばな 人参 しいたけ 小松菜	お茶 ミニパン	
14	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり	☆ 牛乳 ☆	
16	月		お茶 おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな ハム	米 砂糖 ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり	牛乳 (手作り) フルーツきんとん	
17	火		牛乳 おせんべい	バターロール 野菜スープ 魚フライタルソース	さかな 鶏卵	パン 小麦粉 パン粉 油 マヨドレ	きゅうり レタス 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	お茶 ぼたもち	
18	水	誕生会	牛乳 おせんべい	ビビンバ丼 卵スープ くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ みかん	お茶 ゼリーアラモード	
19	木		お茶 おせんべい	ごはん とうもろこし入りみそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん もやし コーン ほうれん草	ヨーグルト 昆布	
20	金	春 分 の 日							
21	土			おにぎり から揚げ フライドポテト	わかめ 鶏肉	米 じゃがいも 片栗粉 油	ゆかり	☆ 牛乳 ☆	
23	月		お茶 おかし	里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	お茶 おかし	
24	火	お別れ会	お茶 おせんべい	カレーライス ちりじゃこサラダ チーズ	じゃこ 豚肉	米 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 レタス きゅうり	牛乳 おせんべい	
25	水		お茶 スティックパン	ごはん 筑前煮 スティックサラダ	鶏肉 ツナ 合わせみそ	米 さといも ごま油 砂糖 マヨドレ	人参 ごぼう しいたけ 大根 きゅうり ブロッコリー	牛乳 蒸しパン (手作り)	
26	木	卒園式 リハーサル	お茶 おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め おかかあえ	厚揚げ 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 おかし	
27	金		お茶 おせんべい	じゃこじゃこごはん 豚汁 ゼリー	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ ゼリー	米 さつまいも	小松菜 人参 ごぼう ねぎ	牛乳 おせんべい	
28	土	卒園式						☆ 牛乳 ☆	
30	月	希望保育	お茶 おせんべい	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め煮 梅おひたし	豚肉 ひじき 厚揚げ かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 梅干し	お茶 おせんべい	
31	火		お茶 おせんべい	ごはん 炒めカレービーフン カリコリ和え	豚肉	米 ビーフン 油 砂糖	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 大根 人参	お茶 おせんべい	



もうすぐ春がきます

お散歩途中の畑では土の下で
待っていた小さな命たちが顔を出して
きましたよ。
今月は生命力あふれる春を感じる食材
を楽しみます！

旬の食材「なばな」



菜の花のつぼみとくき、若葉です。
独特の苦みがありますが、
春の今だけ味わえる特別な野菜です。

行事の食べ物「ぼたもち」



3月17日から23日はお彼岸です。
春のお彼岸には
ぼたもちをお供えます。

ビビンバ丼のレシピ

人気メニューのビビンバ丼。
保育園では凝った調味料は使わずに素朴な
味で仕上げます。

材料 (作りやすい分量)	ごま油	小さじ1
	生姜	少々
米	2合	しょうゆ 大さじ2
豚もも肉	100g	砂糖 大さじ1
もやし	1/2袋(120g)	酢 小さじ1
人参	1/3本(50g)	いりごま 小さじ1
きゅうり	1/2本(75g)	
白ネギ	1/2本(70g)	

作り方

- ①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。
きゅうりは千切りにする。
- ②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、
豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ
(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に
酢を加えて混ぜ、
火を止める。
- ③ごはん①・②を盛り付ける。

◎栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー509Kcal たんぱく質19.9g 脂質15.5g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー463Kcal たんぱく質17.3g 脂質13.3g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。



1

2

3

4