

# 3月予定献立表



上三川幼稚園

2025年 日 曜	10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのなかま		
					あかのなかま	みどりのなかま	きいろのなかま
1 土	麦茶 ビスケット	ごはん	中華丼 焼き餃子 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 なたと 牛乳	キャベツ にんじん 玉ねぎ 生姜 椎茸 パナナ	米 片栗粉 せんべい
2 日							
3 月	麦茶 さつま芋煮	ちらし寿司	鶏肉のから揚げ 菜の花の信田和え ずまし汁 いちご 牛乳	麦茶 ひなまつりゼリー よもぎ団子	錦糸卵 桜でんぶ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳 きな粉	のり れんこん にんじん きぬさや 菜の花 しめじ もやし よもぎ いちご みつば	米 砂糖 麩 ごま ゼリー
4 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	親子煮 白菜のちくわ和え 甘夏缶 牛乳	麦茶 ビスケット・するめ	鶏肉 たまご なたと 牛乳 ちくわ	玉ねぎ にんじん みつば 白菜 もやし 甘夏	米 砂糖 ごま ビスケット
5 水	麦茶 さといも煮	ごはん	生姜焼き ポテトサラダ 豆腐のみそ汁 牛乳	野菜ジュース せんべい	豚肉 豆腐 牛乳 ハム	生姜 にんじん きゅうり 玉ねぎ 野菜ジュース わかめ	米 片栗粉 じゃがいも マヨネーズ せんべい
6 木	麦茶 にんじん煮	ごはん	ボークカレー 海藻サラダ オレンジ 牛乳	麦茶 揚げパン	豚肉 ツナ 牛乳	海藻 玉ねぎ にんじん 大根 きゅうり コーン オレンジ	米 サラダ油 カレールフ ドレッシング じゃが芋 ロールパン
7 金	麦茶 だいごん煮	ごはん	ハンバーグ 青のりポテト トマトコンソメスープ 牛乳	麦茶 今川焼	豚肉 牛乳 ベーコン	青のり 玉ねぎ トマト チンゲン菜 しめじ	米 ハン粉 サラダ油 じゃが芋 今川焼
8 土	麦茶 ビスケット	ごはん	いわしのごまみそ煮 ひじきの煮物 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	いわし 油揚げ 牛乳	生姜 にんじん いんげん パナナ	米 せんべい
9 日							
10 月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ほっけの塩焼き スタミナ納豆 じゃが芋のみそ汁 牛乳	麦茶 ハムチーズトースト	ほっけ 納豆 鶏肉 油揚げ ハム チーズ	わかめ にんじん 玉ねぎ にら にんにく コーン	米 サラダ油 じゃが芋 食パン マーガリン
11 火	麦茶 さつま芋煮	ごはん	肉豆腐 えび焼売 たまごスープ 牛乳	麦茶 クラッカーサンド	豚肉 豆腐 たまご 牛乳	白菜 ねぎ にんじん 椎茸 小松菜 えのき チンゲン菜 玉ねぎ	米 白滝 砂糖 春雨 ごま油 クラッカー ジャム
12 水	麦茶 じゃが芋煮	赤飯	エビフライ たまごサラダ 大根のみそ汁 パイナップル 牛乳	麦茶 麩のラスク	ささげ エビフライ 牛乳 卵	にんじん ブロッコリー きゅうり 大根 玉ねぎ パイン缶	米 もち米 サラダ油 マヨネーズ 麩 マーガリン グラニュー糖
13 木	麦茶 さといも煮	ごはん	キーマカレー ツナサラダ りんご 牛乳	麦茶 ハッシュドポテト	豚肉 大豆 ツナ 牛乳	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく キャベツ きゅうり コーン りんご	米 サラダ油 カレールフ ドレッシング ハッシュドポテト
14 金	麦茶 にんじん煮	わかめ ごはん	鶏肉のコーンフレーク焼き ブロッコリーのソテー オニオンスープ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ロールケーキ	鶏肉 牛乳 ベーコン	にんにく しょうが ブロッコリー にんじん たまねぎ グレープフルーツ	米 マヨネーズ コーンフレーク ハン粉 サラダ油 ロールケーキ
15 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉じゃが煮 たまごロール パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 たまごロール 牛乳	にんじん 玉ねぎ グリンピース パナナ	米 せんべい 白滝
16 日							
17 月	麦茶 だいごん煮	ごはん	さばの梅煮 高野豆腐煮 具沢山汁 牛乳	麦茶 ツナサンド	さば 高野豆腐 豆腐 牛乳 ツナ	梅干し 玉ねぎ にんじん しめじ いんげん ねぎ 小松菜 ごぼう きゅうり	米 片栗粉 砂糖 里芋 こんにゃく コッパン マヨネーズ
18 火	麦茶 かぼちゃ煮	パン	コーンクリームシチュー コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 するめの 炊き込みご飯	鶏肉 牛乳 するめ 油揚げ	にんじん たまねぎ コーン グリンピース キャベツ きゅうり パナナ しめじ	米 ロールパン じゃが芋 サラダ油 ドレッシング
19 水	麦茶 さつま芋煮	ごはん	ハヤシライス かんぴょうサラダ(栃木県産かんぴょう・ きゅうり使用) りんご 牛乳	麦茶 きつねうどん	豚肉 ハム 牛乳 油揚げ かまぼこ	玉ねぎ にんじん コーン グリンピース かんぴょう ほうれん草 コーン りんご	米 じゃが芋 ハヤシルフ サラダ油 ドレッシング うどん
20 木			春分の日				
21 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	ミートローフ 粉ふき芋 コンソメスープ オレンジ 牛乳	麦茶 プリンタルト	豚肉 鶏肉 牛乳	玉ねぎ にんじん ビーマン オレンジ もやし キャベツ えのき	米 ハン粉 砂糖 じゃが芋
22 土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ ブロッコリーのおかか和え パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ かつお節 牛乳	ブロッコリー にんじん パナナ	米 せんべい
23 日							
24 月	麦茶 さといも煮	ごはん	手作りのしゅうまい ナムル 中華スープ 牛乳	麦茶 ウエハース かみかみ昆布	豚肉 豆腐 牛乳	ひじき 昆布 玉ねぎ 椎茸 コーン 生姜 もやし にんじん 玉ねぎ	米 ごま ごま油 片栗粉 焼売の皮 ウエハース
25 火	麦茶 じゃが芋煮	ごはん	はんぺんフライ ほうれん草とコーンの和え物 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 いちごヨーグルト	はんぺんフライ かつお節 豆腐 牛乳 油揚げ ヨーグルト	ほうれん草 にんじん コーン 大根	米 サラダ油
26 水	麦茶 だいごん煮	鶏飯	鶏飯 さつま汁 いちご 牛乳	麦茶 ふくれ菓子	鶏肉 卵 生揚げ 牛乳	のり 椎茸 万能ねぎ 生姜 大根 にんじん ごぼう いちご	米 砂糖 ごま こんにゃく
27 木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	根菜カレー ブロッコリーサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 焼きそばパン	豚肉 たまご 牛乳	玉ねぎ にんじん 大根 れんこん ブロッコリー きゅうり グレープフルーツ キャベツ	米 里芋 サラダ油 カレールフ ハン 中華麺
28 金	麦茶 にんじん煮	ごはん	いわしのみぞれ煮 じゃが芋そぼろ煮 玉ねぎのみそ汁 牛乳	麦茶 プリン	いわし 鶏肉 油揚げ 牛乳	生姜 大根 グリンピース 小松菜 玉ねぎ にんじん	米 砂糖 じゃが芋 プリン
29 土	麦茶 ビスケット	ごはん	肉野菜炒め えび焼売 パナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	キャベツ もやし 玉ねぎ にんじん ビーマン にんにく 生姜 パナナ	米 ごま油 せんべい
30 日							
31 月	麦茶 さつま芋煮	ごはん	鶏肉の唐揚げ 大豆五目煮 ごまみそ汁 牛乳	麦茶 原宿ドッグ	鶏肉 大豆 油揚げ 牛乳	ひじき 生姜 にんにく 椎茸 にんじん いんげん 大根 ごぼう ねぎ	米 片栗粉 サラダ油 白滝 砂糖 こんにゃく ごま油 ごま 原宿ドッグ

※食材入手の都合により、一部変更することがあります。ご了承ください。

		エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
栄養価平均値	未満児	488 Kcal	18.6g	15.1g	236mg	1.4g
	以上児	564 Kcal	21.8g	17.5g	248mg	1.6g

○ はと組リクエスト献立(鶏肉の唐揚げ・カレーライス・ハヤシライス)

○ 3月 12日 お誕生会 ○3月14日 お別れ会

○ 3月 26日 鹿児島県(鶏飯・さつま汁・ふくれ菓子)

# きゅうしよくだより



2025年

日に日に厳しい寒さも和らぎ、春の陽気を感じられるようになりました。一年間もあっという間でしたね。食が細かった子はおかわりが出来るようになったり、苦手だった野菜も食べられるようになり、成長がみられてとても嬉しく思います。

年長さんは、あと何回、給食を食べることが出来るかな？ 楽しかった給食の時間を思い出として残してくださいね。

## 3月3日 桃の節句

3月3日は「桃の節句」といい、もとは中国から伝わった「上巳の節句」とも呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。



ひな人形を飾る風習は、室町時代頃に始まり、一般に広まったのは、明治時代以降といわれています。それまでは、災いなどをはらうために、人形を海や川に流していたといわれています。桃の節句につくられる行事食には、はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられ、ちらしずしなどがあります。

### ひな祭りに関する豆知識 ひな祭りに桃の花を飾るのは…なぜ!?

まだ寒さの残る季節に咲く桃の花は、幾重か重なった薄い花びらがきれいです。中国では、桃は子孫繁栄をもたらす霊木で、その実は不老長寿の仙薬という伝説があります。桃の花にも邪気をはらう力があると尊ばれたことから、女兒が健康に育つようひな祭りに好んで飾られたといわれています。

### ◇ひな人形も桃の花も女の子の成長を願ってのことです! (^\_^)!

ひな祭りは日本全国で行われている伝統行事ですが、お祝いの仕方は地域によって風習が異なります。「いそ遊び」や「浜遊び」「はまうり（浜下り）」などいろんなお祝いの仕方がありますね。

## 睡眠について

「人生の1/3は睡眠」と言われるように、人は毎日8時間（幼児は約10～13時間）ほどを睡眠にあてています。睡眠は一日中使っていた脳と体の疲労を取り除き、病気やけがをした時は治す力を高め、回復を早めてくれます。また、「寝る子は育つ」と言われるように、十分な睡眠が体の成長を促進します。特に夜の10時～2時の間は、成長ホルモンがたくさん分泌されます。睡眠が足りないと…食欲がなくなる、集中力がなく一日中ボーッとしている、あくびばかりしている、イライラ・不機嫌…と、生活リズムの崩れを招きます。また、睡眠不足が続くと免疫力が低下し、病気にかかりやすくなります。良い睡眠を心がけましょう

### 卒園、進級を前に、食事のマナーを見直そう!

食事の前に、手を洗っていますか



いただきます



落ち着いて、よく噛んで食べていますか

ごはんやおかずを、まんべんなく食べていますか

スプーンやフォーク、箸（はし）を正しく使っていますか

「いただきます」「ごちそうさま」の挨拶をしましたか

姿勢よく、座っていますか

食べ物が口に入ったまま、話をしていませんか



### 箸の正しい持ち方を確認しよう!

#### 箸の選び方

箸は、長すぎても短すぎても、使いにくいものです。自分の手に合った箸を確認してみましょう。また、滑りにくいものを選ぶと良いでしょう。



目安

親指と人さし指を直角に結んだ長さ×1.5

年齢	身長	箸のサイズ
～2歳	100 cm以下	13 cm
3～4歳	100 cm～110 cm	14.5 cm
5～6歳	110 cm～120 cm	16 cm
7～9歳	120 cm～130 cm	18 cm



箸は正しく持たないと危険を伴うこともあります。大人が手本を見せたり、手にとって教えてたりして正しい持ち方を少しずつ身につけましょう。