

3月予定献立表



上三川幼稚園

2026年		10時おやつ	主食	副食献立	15時おやつ	あかのななかま		
日	曜					あかのななかま	きいろのななかま	みどりのななかま
1	日							
2	月	麦茶 さといも煮	ちらし寿司	鶏肉の唐揚げ 菜の花の信田和え すまし汁 いちご牛乳	麦茶 ロールケーキ	卵 でんぷ 鶏肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 心 ケーキ	かんびょう 椎茸 にんじん れんこん きぬぎや 生姜 にんにく 菜の花
3	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	親子煮 白菜のごま和え 甘夏缶 牛乳	麦茶 ウエハース かみかみごはん	鶏肉 卵 かまぼこ ちくわ 牛乳	米 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ にんじん みつば 白菜 甘夏缶
4	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	豚肉の生姜焼き ポテトサラダ にらと椎茸のスープ 牛乳	麦茶 プリン	豚肉 ツナ 牛乳	米 片栗粉 じゃが芋 マヨネーズ ごま油	生姜 にんじん きゅうり にら 生姜 椎茸 玉ねぎ
5	木	麦茶 にんじん煮	ごはん	ボークカレー マカロニサラダ オレンジ 牛乳	麦茶 焼きそば	豚肉 ハム 牛乳 魚肉ソーセージ	米 じゃが芋 サラダ油 マカロニ マヨネーズ 焼きそば麺	玉ねぎ にんじん きゅうり オレンジ キャベツ
6	金	麦茶 だいこん煮	ごはん	ハンバーグ 青のりポテト トマトスープ 牛乳	麦茶 今川焼	豚肉 牛乳 ベーコン	米 卵 サラダ油 じゃが芋 今川焼	玉ねぎ トマト チンゲン菜 しめじ
7	土	麦茶 ビスケット	ごはん	たらの西京焼き 大豆と大根の煮物 ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	たら 大豆 牛乳	米 砂糖 せんべい	にんじん いんげん 大根 バナナ
8	日							
9	月	麦茶 さつまいも煮	ごはん	ほっけの塩焼き 栄養納豆 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 牛乳 ハム チーズ	米 サラダ油 じゃが芋 食パン マーガリン	にんじん 玉ねぎ にら にんにく コーン
10	火	麦茶 さといも煮	ごはん	肉豆腐 アスパラ入り春巻き ハナナ 牛乳	麦茶 フライドポテト	豚肉 豆腐 牛乳	米 白滝 砂糖 春巻き皮 春雨 ごま油 サラダ油 じゃが芋	白菜 にんじん アスパラガス 筍 ハナナ
11	水	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	いわしのごまみそ煮 じゃが芋のそぼろ煮 長ねぎと生姜のスープ 牛乳	野菜ジュース せんべい	いわし 鶏肉 牛乳	米 砂糖 ごま じゃが芋 せんべい	生姜 ねぎ 椎茸 白菜 野菜ジュース
12	木	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	ハヤシライス かにかまサラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 すみれ細特製アップルパイ	豚肉 かにかまぼこ 牛乳	米 じゃが芋 ハヤシルウ サラダ油 マヨネーズ 餃子の皮 りんごジャム	玉ねぎ にんじん グリンピース キャベツ 水菜 コーン
13	金	麦茶 にんじん煮	わかめ ごはん	鶏肉のコーンフ레이크焼き 魚肉ソーセージのソテー オニオンスープ ミニゼリー 牛乳	麦茶 メープルパンケーキ	鶏肉 魚肉ソーセージ 牛乳	米 ごま マヨネーズ コーンフレーク パン粉 バター ゼリー ホットケーキ	にんにく 生姜 ほうれん草 コーン 玉ねぎ
14	土	麦茶 ビスケット	ごはん	メンチカツ キャベツのおかか和え ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	メンチカツ かつお節 牛乳	米 サラダ油 せんべい	キャベツ コーン にんじん バナナ
15	日							
16	月	麦茶 だいこん煮	ごはん	ミックスフライ たまごサラダ 大根のみそ汁 パイナップル 牛乳	麦茶 いちごクレープ	エビフライ チキンカツ 卵 牛乳	米 サラダ油 マヨネーズ クレープ	にんじん ブロッコリー きゅうり 大根 なめこ パイナップル
17	火	麦茶 さつまいも煮	ごはん	さばの梅煮 高野豆腐の煮物 具沢山汁 牛乳	麦茶 フルーチェ	さば 高野豆腐 牛乳	米 砂糖 片栗粉 サラダ油 フルーチェ	梅干し 玉ねぎ にんじん きぬぎや 大根 ごぼう
18	水	麦茶 さといも煮	パン	クリームシチュー コールスローサラダ パナナ 牛乳	麦茶 すめめの炊き込みおにぎり	鶏肉 牛乳 すめめ 油揚げ	米 ロールパン じゃが芋 ドレッシング	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ 水菜 コーン バナナ しめじ
19	木	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	鶏肉の照りマヨ焼き 粉んき芋 コンソメスープ いちご 牛乳	麦茶 米粉のガトーショコラ	鶏肉 牛乳 すめめ 油揚げ	米 砂糖 片栗粉 マヨネーズ じゃが芋	チンゲン菜 玉ねぎ にんじん えのき いちご
20	金			春分の日				
21	土	麦茶 ビスケット	ごはん	スタミナそぼろ丼 ナムル ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	豚肉 牛乳	米 ごま油 せんべい	玉ねぎ にんじん ほうれん草 もやし ハナナ
22	日							
23	月	麦茶 にんじん煮	ごはん	肉じゃが煮 かんびょうサラダ りんご 牛乳	麦茶 みそラーメン	豚肉 ハム 牛乳	米 じゃが芋 白滝 サラダ油 砂糖 マヨネーズ 中華麺	にんじん 玉ねぎ グリンピース かんびょう ほうれん草 りんご コーン キャベツ もやし
24	火	麦茶 じゃがいも煮	ごはん	キーマカレー 海藻サラダ グレープフルーツ 牛乳	麦茶 ビスケット 煮干し	豚肉 大豆 ツナ 牛乳 煮干し	米 サラダ油 カレールウ ビスケット	玉ねぎ にんじん グリンピース にんにく 生姜 キャベツ きゅうり コーン
25	水	麦茶 だいこん煮	ごはん	はんぺんフライ ほうれん草のお浸し 油揚げのみそ汁 牛乳	麦茶 いちごヨーグルト	はんぺん かつお節 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	米 サラダ油 カレールウ ビスケット	ほうれん草 にんじん コーン えのき ねぎ
26	木	麦茶 さつまいも煮	ごはん	〈世界の料理 カンボジア〉 ハンサイチュルーク チョイスムスープ ハナナ 牛乳	麦茶 お好み焼き	豚肉 鶏肉 牛乳	米 サラダ油 砂糖 小麦粉	にんにく 生姜 きゅうり 大根 にんじん 小松菜 万能ねぎ ハナナ
27	金	麦茶 さといも煮	ごはん	厚揚げの煮物 菜の花のツナマヨ和え オレンジ 牛乳	麦茶 黒糖まんじゅう	豚肉 厚揚げ ツナ 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ ごま	玉ねぎ にんじん グリンピース 生姜 菜の花 オレンジ
28	土	麦茶 ビスケット	ごはん	チキンカツ 大根サラダ ハナナ 牛乳	麦茶 せんべい	チキンカツ 牛乳	米 ドレッシング 牛乳	大根 きゅうり にんじん コーン ハナナ
29	日							
30	月	麦茶 かぼちゃ煮	ごはん	ピビンパル 春雨スープ いちご 牛乳	麦茶 塩ちんすこう	豚肉 卵 牛乳	米 砂糖 ごま油 春雨	もやし 小松菜 にんじん チンゲン菜 玉ねぎ 椎茸 いちご
31	火	麦茶 にんじん煮	ごはん	れんこんはさみ揚げ ひじきの煮物 なめこのみそ汁 牛乳	麦茶 原宿ドック	油揚げ 豆腐 牛乳	米 砂糖 サラダ油 原宿ドック	にんじん いんげん ほうれん草 なめこ

※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	482 Kcal	17.7 g	15.0 g	239mg	1.3g
	以上児	561 Kcal	20.8g	17.5g	257mg	1.5g

- 3月4日 旬の食材…にら、椎茸
- はと組リクエスト献立（ボークカレー・マカロニサラダ・焼きそば・キーマカレー）
- 3月13日 お別れ会 ○3月16日 誕生会 ○3月19日 卒園式
- 3月30日 肉の日メニュー（ピビンパル）

きゅうしよくだより



2026年

ぽかぽかと暖かい日差しが心地よい季節になりました。今年度も残りわずかとなりましたね。食べられない味や苦手なものに苦戦していたり、給食の経験を通して色々なものを食べられるようになり、大切な学びの場になり子どもたちはこの一年で心も体も大きく成長しました。

3月3日 桃の節句



3月3日は「ひなまつり」ですね。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

はまぐりのうしお汁やひしもち、ひなあられ、ちらし寿司などがあります。



◇ 桃の節句につくられる行事食

ちらし寿司の具材には、「健康でまめに働ける」豆や、「長寿」を願う海老など、それぞれ縁起の良い意味が込められています。このような伝統行事食を通じて、食の文化に親しむ良い機会となれば嬉しいです。

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。

1年間の食生活を振り返ってみましょう

食事の前に、手を洗っていますか



よくかんでゆっくり食べた。



主食、主菜、副菜のそろった食事をした。

食事の準備や後かたづけをよく手伝った。

感謝の気持ちを込めて、あいさつをした。



スプーンやはしが正しく使えた。



食事は決まった時間に食べた。

おやつは決まった時間に決まった分だけ食べた。

良い姿勢で食べた。

毎食、赤、黄、緑のそろった食事をした。

みんなで楽しく食べた。

朝食を食べて登園した。



身体が目覚める春野菜

寒い冬に耐え、あたたかな春に芽吹く春野菜は、冬眠状態の身体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。冬の間にたまった老廃物を排出し、新陳代謝を促す「春の気」もたっぷり。たけのこ、ふき、菜の花、せり、ウドなどは、えぐみやほろ苦さがありますが、これは解毒を促す成分です。身体がだるい、たくさん寝ても眠い、といった症状は冬から春への環境の変化に身体が追いついていないからです。旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう。



ぼたもちとおはぎのちがい

お彼岸には、先祖様を供養するために、「ぼたもち」あるいは「おはぎ」を供えてから食します。ぼたもちは「牡丹餅」、おはぎは「お萩」というようにその季節に咲く花に見立てられており、春のお彼岸には「ぼたもち」、秋のお彼岸には「おはぎ」と呼ばれます。

ぼたもち



おはぎ



牡丹の花のように、丸く大きく豪華。小豆の皮を取り除いたこしあん。（冬を越して皮が固くなっているから）

萩の花のように、小ぶりで長め。皮ごと食べられるつぶあん。（収穫したてで、皮がやわらかいから）

春満喫レシピ 菜の花と春キャベツたっぷりのパスタ

キャベツ・・・ 50g
菜の花・・・ 30g
ベーコン・・・ 20g
水・・・ 350cc
だしパック・・・ (小) 1袋
すりおろしにんにく 小さじ 1/2
パスタ・・・ 1束 (100g)

味噌・・・ 小さじ 1.5
バター・・・ 10g
粗挽き胡椒 お好みで



1 キャベツ・菜の花・ベーコンを食べやすい大きさに切ります。
2 水 350ccとだしパックとすりおろしにんにくを鍋に入れて沸騰するまで火にかけます。
3 沸騰したらベーコン、半分に折ったパスタを入れて3分ほど煮ます。
4 パスタが少し柔らかくなったら菜の花とキャベツを入れます。蓋をして水が少なくなるまで煮ます。
5 水が少なくなったら出汁パックを取り出して、味噌小さじ 1.5 とバター10gを入れ、全体に馴染ませます。