








# 3月のこんだてよていひょう

## 今月の給食目標：楽しく食事をしよう。



2026.3.2

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おまな食料			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
					あかの仲間 体をつくる食べ物	きいろの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物						
2	月	牛乳 クラッカー	さわらの梅マヨ焼き 高野豆腐の煮物 小松菜の磯和え じゃがいもの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	さわら 高野豆腐 刻みのり 厚揚げ みそ 卵 牛乳	米 マヨネーズ さとう じゃがいも バター ホットケーキミックス	梅肉 にんじん 干しいたけ いんげん こまつな もやし たまねぎ フルーツ(バナナ) りんご	牛乳 ★りんごケーキ	489 524	24.6 20.7	24.4 19.2	1.7 1.3	
3	火	りんご ジュース	ちらし寿司 カッパラザニア  誕生会 彩りナムル 潮汁 ひなまつりゼリー	ちらし寿司	卵 牛乳 豚ひき肉 チーズ はまぐり 絹豆腐 あずき	米 さとう マカロニ 小麦粉 バター ごま ごま油 花巻 ゼリー 白玉粉	きぬさや にんじん 干しいたけ たけのこ トマト缶 たまねぎ パセリ パプリカ もやし きゅうり みつば しいたけ	ジュア  手作りさくらもち	546 458	20.1 14.7	8.5 4.8	1.9 1.3	
4	水	牛乳 ビスコ	ツナ入り卵焼き 春雨ソテー ブロッコリーのサラダ ★なめこ汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	卵 ツナ缶 ハム 木綿豆腐 みそ しらす	米 さとう はるさめ ごま油 マカロニ マヨネーズ ごま	にんじん たまねぎ パプリカ 豆もやし きくらげ ピーマン ブロッコリー きゅうり なめこ えのき ねぎ こまつな フルーツ(パイナップル) しらす	お茶 ★小松菜とじゃこの おにぎり	372 490	14.7 16.4	10.7 16.7	1.3 1.1	
5	木	牛乳 せんべい	焼肉 ちくわの磯辺揚げ ひじきの和風サラダ せんべい汁 フルーツ(せとか)	ふりかけ ごはん	豚もも肉 ちくわ 青のり 芽ひじき ハム だいず	米 片栗粉 油 てんぷら粉 ごま さとう マヨネーズ 汁用せんべい じゃがいも	たまねぎ にんじん パプリカ きゅうり だいこん ごぼう ねぎ こんにゃく ましたけ フルーツ(せとか) パセリ	お茶 ★手作りじゃがりこ	306 443	12.1 15.2	17.0 16.7	1.2 1.2	
6	金	牛乳 ウエハース	豆腐ハンバーグ だいずとウインナー炒め かぶのサラダ もち麦と野菜のスープ ★フルーツ(りんご)	ごはん	絹豆腐 牛乳 合い焼肉 だいず ウインナー かにかまぼこ 卵	米 パン粉 もち麦 食パン さとう	たまねぎ ピーマン コーン かぶ きゅうり にんじん はくさい きくらげ フルーツ(りんご)	牛乳 パンブディング	442 506	22.9 20.3	21.4 18.9	1.7 1.3	
7	土	牛乳 せんべい	手作りお弁当の日					牛乳 せんべい					
9	月	牛乳 ビスケット	揚げ魚のおろし煮 ほうれん草のバターソテー キャベツサラダ 高野豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	たら かにかまぼこ 高野豆腐 みそ 豚ひき肉 牛乳	米 片栗粉 油 バター 小麦粉 さとう	だいこん ほうれんそう にんじん しめじ コーン キャベツ きゅうり もやし ねぎ フルーツ(バナナ) たまねぎ ねしろうが	牛乳 ★肉まん	452 471	21.3 17.4	17.7 13.8	1.7 1.2	
10	火	牛乳 源氏パイ	★棒餃子 わかめコーンサラダ 肉うどん フルーツ(せとか)	肉うどん	豚ひき肉 カットわかめ 豚もも肉 油揚げ	餃子の皮 油 さとう ごま油 冷凍うどん リッツ マシュマロ	きゅうり レタス にんじん コーン たまねぎ しいたけ こまつな フルーツ(せとか)	お茶 ★マシュマロリッツ サンド	348 437	12.3 13.9	13.6 16.2	1.5 1.4	
11	水	バナナ	ぎせい豆腐 ★じゃがいもの味噌がらめ 切干大根とツナのサラダ ★豚汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	木綿豆腐 卵 鶏ひき肉 鶏こま肉 みそ ツナ缶 豚もも肉 チーズ ウインナー 牛乳	米 さとう じゃがいも 片栗粉 油 ごま マヨネーズ ホットケーキミックス	干しいたけ にんじん ピーマン 切干大根 きゅうり だいこん キャベツ ごぼう ねぎ フルーツ(パイナップル) ほうれんそう	牛乳 野菜ホットケーキ	478 470	24.4 18.0	25.1 15.9	1.6 1.0	
12	木	牛乳 せんべい	手作りお弁当の日					お茶 ★プチたい焼き					
13	金	牛乳 クラッカー	ポークカレー ★エビフライ ごぼうサラダ お茶 ★ゼリー(ストロベリー)	雑穀 ごはん	豚もも肉 スキムミルク エビ 鶏ささみ 牛乳	米 もち麦 きび あわ アマランサス じゃがいも パン粉 油 ごま マヨネーズ ゼリー フランスパン バター グラニュー 糖	にんじん たまねぎ ピーマン ごぼう きゅうり レモン汁	牛乳 レモンラスク	471 520	19.4 17.5	21.5 17.7	2.0 1.4	
14	土	ビスコ	手作りお弁当の日(土曜保育を希望する方は手作りお弁当のご用意をお願いいたします)	<b>卒園式</b>						牛乳 せんべい			
16	月	牛乳 ビスケット	洋風卵焼き ひじきの煮物 ★納豆和え かぶと板麩の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	卵 鶏ひき肉 スキムミルク 芽ひじき さつま揚げ だいず チーズ ひきわり納豆 しらす 豚ひき肉 みそ 牛乳	米 さとう いたふ バイ生地 バター 油 片栗粉	にんじん 干しいたけ キャベツ こんにゃく こまつな かぶ えのき しいたけ ねぎ フルーツ(バナナ) たまねぎ	牛乳 ミートパイ	468 469	25.1 21.2	26.8 19.6	2.0 1.4	
17	火	牛乳 干し草	★さばとこんにゃくの味噌煮 じゃがバター レタスサラダ 豆腐のすまし汁 フルーツ(パイナップル)	ごはん	さば みそ 絹豆腐 青のり ヨーグルト	米 さとう じゃがいも バター ウエハース	ねしろうが こんにゃく コーン レタス きゅうり パプリカ にんじん えのき ねぎ フルーツ(パイナップル) 洋梨缶 黄桃缶 バナナ	フルーツヨーグルト ウエハース	315 408	16.9 15.4	15.5 13.6	1.3 0.9	
18	水	牛乳 ビスコ	★お楽しみ給食★		なると カットわかめ ひきわり納豆 牛乳 ウインナー 卵 鶏もも肉 しらす のり 青のり	米 冷凍中華麺 片栗粉 小麦粉 油 じゃがいも 食パン いちごジャム ゼリー さとう ごま油	ねぎ コーン かんぴょう たまねぎ にんじん ピーマン トマト缶 ねしろうが にんにく レタス みずな バナナ いちご	★アイスクリーム せんべい	748 481	22.1 15.4	22.1 14.6	1.6 1.0	

日	曜日	午前おやつ	お昼の副食	未満児主食	おもな食材			おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分
					あかの仲間 体をつくる食べ物	さいのの仲間 ちからの出る食べ物	みどりの仲間 体の調子を整える食べ物					
19	木	牛乳 せんべい	ゆかりチーズつくね 豚肉と大根の炒め煮 春雨サラダ ワンタンスープ フルーツ(バナナ)	ごはん	鶏ひき肉 チーズ 木綿豆腐 牛乳 豚もも肉 だいず ハム	米 パン粉 さとう はるさめ ごま油 ワンタンの皮 小麦粉 強力粉 グラニュー糖 バター	ゆかり だいこん にんじん きゅうり コーン はくさい きくらげ ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 ビスケット 	451 501	20.4 18.6	20.3 16.5	1.3 1.0
20	金		春分の日									
21	土	干し芋	手作りお弁当の日					牛乳 源氏パイ				
23	月	牛乳 クラッカー	★レバーのケチャップ揚げ かぶの煮物 アジフライ コーンサラダ わかめと豆腐の味噌汁 フルーツ(バナナ)	ごはん	レバー 牛乳 さつまいも ツナ缶 みそ 木綿豆腐 かつわかめ 卵	米 油 片栗粉 さとう ごま マヨネーズ 米粉 小麦粉 黒砂糖	ねしように かぶ にんじん キャベツ コーン みずな ねぎ フルーツ(バナナ)	牛乳 みそがんづき	419 468	20.8 17.7	16.0 14.0	1.4 1.1
24	火	バナナ	★ハヤシライス アジフライ ★かむかむサラダ お茶 ゼリー	雑穀 ごはん	牛もも肉 スキムミルク あじ あずき	米 もち麦 きび あわ アマランサス じゃがいも パン粉 油 さとう ごま油 ゼリー 白玉粉 小麦粉	たまねぎ にんじん しめじ マッシュルーム パプリカ もやし きゅうり 切干大根 いちご	お茶 いちご白玉	319 441	14.9 14.4	11.0 8.8	1.1 1.0
25	水	牛乳 ウエハース	菜の花のキッシュ ★ミートソーススパゲティ きのこサラダ ミネストローネ フルーツ(せとか)	ごはん	卵 ベーコン 牛乳 チーズ 合い挽き肉 だいず スキムミルク きなこ	米 生クリーム スパゲティ さとう 小麦粉 油	菜の花 たまねぎ にんじん トマト きのこ しめじ きゅうり ブロッコリー かぶ キャベツ セロリ トマトジュース フルーツ(せとか)	野菜ジュース ★きなこスキム蒸しパン	499 567	18.9 17.1	14.6 14.9	1.7 1.2
26	木	牛乳 ビスケット	豆腐チャンプルー ★ごぼうからあげ 干草和え キャベツの味噌汁 フルーツ(バナナ)	ひじき ごはん	芽ひじき 木綿豆腐 豚もも肉 卵 油揚げ みそ 牛乳	米 片栗粉 油 さとう ごま 食パン	たけのこ にんじん ニラ ごぼう ねしように ほろりんそう もやし キャベツ おぎな しめじ えのき フルーツ(バナナアップル) いちご レモン汁	牛乳 手作りジャムのパン	443 470	19.5 17.5	17.8 15.0	1.8 1.3
27	金	牛乳 せんべい	タンダーチキン 五目豆 三色サラダ ★白菜のシチュー フルーツ(バナナ)	食パン	鶏肉 ヨーグルト だいず かにかまぼこ 鶏こま肉 スキムミルク 監つく チーズ	食パン 油 さとう じゃがいも ゴマドレッシング マヨネーズ	レモン汁 ねしように 干しいたげ こんにやく ごぼう にんじん レタス きゅうり コーン はくさい たまねぎ グリンピース フルーツ(バナナ)	お茶 ★鮭チーズおにぎり	417 458	22.1 20.7	9.6 11.7	2.0 2.1
28	土	ビスコ	鶏そぼろ丼 スープ フルーツ(バナナ)		鶏ひき肉 牛乳	油 片栗粉 さとう	たまねぎ にんじん ピーマン フルーツ(バナナ)	牛乳 せんべい				
30	月	牛乳 ホームバイ	カジキのカレー風味焼き 大根さんびら 小松菜のささみ和え さつまいも汁(郷土料理:鹿児島) フルーツ(バナナ)	ごはん	カジキ ちくわ 鶏ささみ 鶏こま肉 みそ チーズ ウインナー エビ 牛乳	米 小麦粉 ごま さとう ごま油 さつまいも 食パン	だいこん にんじん こんにやく ピーマン ごまつな もやし まいたけ ねぎ こんにやく フルーツ(バナナ) たまねぎ ブロッコリー	お茶 グラタントースト	304 403	21.1 17.7	9.9 11.0	1.9 1.2
31	火	牛乳 クラッカー	手作りお弁当の日 					お茶 せんべい				

※こあら〜きりん組:家庭からもってくる白ごはん(110g)のカロリー(185kcal)は計算に含まれていません。

以上児	436	19.7	17.0	1.6
未満児	474	17.3	14.5	1.2
単位	kcal	g	g	g

～献立は都合により変更されることがありますのでご了承ください～

★おしらせ★

◎土曜日のお給食と手作りお弁当について。  
第1、第3、第5土曜日は、全園児手作りお弁当の日です。(離乳食のお子さんもです)  
お箸とスプーン、水筒のお茶は毎週忘れずにもってきてください。

◎3日はお誕生会ですので全園児完全給食です。  
ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いいたします。



◎18日はおたのしみ給食なので全園児完全給食です。  
ごはんはいりませんが、お箸の用意をよろしくお願いいたします。

◎毎月19日は食育の日です。  
「ぐるんぼうちえん」の絵本に出てくる大きなビスケットがおやつに登場します☆

◎4月1日(水)は手作りお弁当の日となります。  
よろしくお願いいたします。

今年度も残すところあと1か月となりました。  
3月はきりん組のリクエストメニューをたくさん盛り込んだ献立にしました。  
★マークが目印です。楽しみにしててくださいね。  
きりん組のみなさん、いつも「おいしい!」とたくさん食べてくれてありがとう!  
小学校に行っても、もりもり食べて元気で笑顔いっぱいのみなさんでてくださいね。



◎●●今月のおすすめレシピ◎●◎

『レバーのケチャップ揚げ』

～材料(大人2人+子2人分)～

- 豚レバー 240g
- (薄いスライス)
- 牛乳(臭み取り用) 100ml
- おろし生姜チューブ 2cm
- 片栗粉 適量
- 揚げ油 適量

～作り方～

- ①豚レバーにおろし生姜と牛乳を入れて混ぜ、10分程置いて臭み抜きをする。
- ②①をザルにあげて水気を切り、片栗粉をつけて揚げる。(レバーの表面をすべて片栗粉で覆ってください。片栗粉がついていない部分があると破裂する危険があります。油はねによるやけどにご注意ください。)
- ③タレを全て混ぜ合わせ、油を切った②と和えて完成!

タレ

- ケチャップ 大さじ2弱
- 中濃ソース 小さじ1
- 砂糖 小さじ1
- 白いりごま 適量

リクエストメニューにもよく名前が挙がり、月に一度必ず献立にも入れている大人気のレバーのケチャップ揚げのレシピをご紹介します。  
衣のかりかり食感と濃い目の味付けでごはんもよく進み、臭みが気になるレバーもおいしく食べられます。  
ぜひ、ご家庭でもお試しください♪

