



給食だより

木の实幼稚園

3月に入り、日差しも暖かくなってきました。

2月は寒くなったり暖かくなったりと気温の変化が激しかったですが、春の訪れはもう間もなくですね。

早いもので今年度も最後の月となりました。1年間、本当にありがとうございました。

年長さんには残りわずかな給食の時間をみんなで楽しく過ごしてもらいたいと思います。

3月は年長さんの好きな給食をたくさん入れています。

年長さん最後の給食の日(3/17)は全てリクエストメニューです！

他の学年の子どもたちも好きなメニューだと思うので楽しみにしていただきね✨

こどもたちが給食を通じて少しでも食に興味を持つことができたら、嬉しく思います。



「桃の節句」ひなまつり

3月3日のひな祭りは、桃の花の時期であることから「桃の節句」ともいわれます。節句とは季節の節目となる日のことを言い、中国から伝わってきた風習です。ひな祭りには伝統的な料理がたくさんあり、代表的なものとして、ちらし寿司やハマグリのお吸い物、ひしもちやひなあられ、甘酒などがあります。それぞれの料理や色にも縁起の良い意味が込められています。

- ハマグリのお吸い物、、二枚の貝殻がぴったりと合う見た目から婚礼の縁起物として
- 甘酒、、不老長寿や厄除けの意味。大人は白酒を飲み、子どもは代わりに甘酒を飲むことから
- ひしもち・ひなあられ、、緑色は健康や長寿、白色は清浄や純潔、ピンク色は魔よけの表し
また、雪の下から芽生え桃の花が咲く姿を表す

3月3日の給食はちらし寿司がです！こどもたちも食べやすいように毎年少しずつ味を改善しています。たくさん食べてくれるとうれしいです♪



年長さんリクエストメニュー日

3月17日(火)

- ☆わかめご飯
- ☆鶏のからあげ
- ☆ブロッコリーサラダ
- ☆なすびの味噌汁

どんぐり

☆プリン

今年もたくさんのリクエストメニューを教えてくださいました。毎年カレーライスやラーメン、ハンバーグ、揚げ物がリクエストに入ってきます。ブロッコリーサラダは本当に人気ですね！

ですが私が不思議なのは度々なすびの味噌汁が入ってくること…年少の時は苦手な子も多かったなすびですが段々食べられるようになって好きになるのでしょうか。苦手なものが食べられるようになるのはとてもうれしいですね！成長するにつれ、いろんなものが食べられるようになってほしいです。

ハートスフードクリエイツ株式会社

木の实幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

3月献立表



2026年

木の実幼稚園

日	献立名	赤の仲間 血や肉になる	緑の仲間 体の調子を整える	黄の仲間 熱や力の元になる	その他	1杯ずつ たんぱく質 脂質 食塩相当量	どんぐりおやつ
2 (月)	ご飯			精白米		325 kcal	ビスコ
	鱈の鱈焼	鱈	レモン	本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒	16.2 g	ポップコーン
	ぼうれん草の白和え	豆腐	ぼうれん草,にんじん	こんにゃく,本和香糖,白ごま	濃口醤油	5.7 g	お茶
	真だくさん味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,しめじ	里芋		1.5 g	
3 (水)	ちらし寿司	錦糸卵,桜でんぶ,海苔	にんじん,れんこん,さやえんどう	精白米,本和香糖	米酢,食塩,濃口醤油,みりん,料理酒	366 kcal	ひなまつりケーキ
	かぼちゃのチーズ焼き	ワインナー,チーズ	南瓜,玉ねぎ		食塩	10.5 g	お茶
	ずまし汁	五目しんじょ,昆布,かつおぶし	大根,糸みつば		淡口醤油,みりん,食塩	6.8 g	
	ストロベリーゼリー			ストロベリーゼリー		2.1 g	
4 (水)	セルフバーガー	チキンカツ	玉ねぎ,キャベツ	ロールパン,サラダ油,マヨネーズ	ケチャップ	390 kcal	じゃこおかかおにぎり
	スマイルポテト			スマイルポテト,サラダ油		14.4 g	お茶
	にんじんポタージュ	牛乳	にんじん,玉ねぎ		シチューミクスクリーム,コンソメ,パセリ	19.6 g	
5 (木)	醤油ラーメン	豚肉	玉ねぎ,にんじん,チンゲン菜,もやし	中華麺,本和香糖,ごま油	濃口醤油,みりん,中華味,食塩,にんにく	267 kcal	ホームパイ
	揚げしゅうまい	しゅうまい		サラダ油		12.6 g	フルーツラムネ
	オレンジ		オレンジ			8.7 g	お茶
						2.1 g	
6 (金)	ご飯			精白米		351 kcal	ハッピーターン
	鶏つくね	鶏ひき肉,豆腐	玉ねぎ,にんじん,たけのこ	パン粉,片栗粉,本和香糖	食塩,料理酒,濃口醤油,みりん	16.6 g	ミニクッキー
	コーンサラダ		コーン,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	7.5 g	お茶
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし		じゃが芋		1.5 g	
9 (月)	ご飯			精白米		354 kcal	みたらしもち
	ブルコギ	牛肉	白菜,玉ねぎ,にんじん,ピーマン	本和香糖,白ごま,ごま油,片栗粉	みりん,濃口醤油,料理酒,生姜,にんにく	13.5 g	お茶
	きゅうりと竹輪のマヨ和え	竹輪	胡瓜,にんじん	マヨネーズ	食塩	11.4 g	
	ずまし汁	豆腐,昆布,かつおぶし	小松菜		淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g	
10 (火)	ご飯			精白米		336 kcal	ハーベスト
	鮭のマヨコーン焼き	鮭	コーン	マヨネーズ	食塩,料理酒,こしょう,パセリ	16.7 g	ポップコーン
	きんぴらごぼう		ごぼう,にんじん	こんにゃく,本和香糖,ごま油	濃口醤油,みりん,料理酒	9.6 g	お茶
	味噌汁	薄揚げ,わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ			1.6 g	
11 (水)	お弁当日						シュガーパン お茶
12 (木)	ご飯			精白米		359 kcal	聖たへよ
	鶏の香草焼き	鶏肉	南瓜		にんにく,食塩,バジル	17.3 g	アスハラガスビスケット
	人参しりしり	豆腐	にんじん,玉ねぎ	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,食塩	13.0 g	お茶
	ずまし汁	昆布,かつおぶし	大根,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.4 g	
13 (金)	ビーンズカレーライス	豚肉,大豆	玉ねぎ,にんじん	精白米,じゃが芋,サラダ油	にんにく,カレールウ	430 kcal	黒糖蒸しパン
	キャベツとひじきのサラダ	ひじき	キャベツ,にんじん,コーン		青じそドレッシング	13.3 g	お茶
	バナナ		バナナ			10.6 g	
16 (月)	他人丼	豚肉,たまご,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,にんじん,青ねぎ	精白米,本和香糖,片栗粉	濃口醤油,みりん,料理酒,食塩	377 kcal	ほかうけ
	さつま芋きなこがけ	きな粉		さつま芋,本和香糖		15.7 g	アスハラガスビスケット
	小松菜とおじゃこのナムル	ちりめんじゃこ	小松菜,にんじん	本和香糖,ごま油	濃口醤油,米酢	5.9 g	お茶
						1.2 g	
17 (火)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		471 kcal	プリン
	鶏のから揚げ	鶏肉		片栗粉,サラダ油	にんにく,生姜,濃口醤油,料理酒	20.0 g	お茶
	フロッキーサラダ		フロッキー,にんじん,コーン		焙煎胡麻ドレッシング	21.8 g	
	味噌汁	味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ,なす	おつゆ麩		1.7 g	
18 (水)	午前保育 (預かり保育無し)						
19 (木)	卒園式						
20 (金)	春分の日						
23 (月)	ご飯			精白米		363 kcal	パンケーキ
	豚肉のカレー炒め	豚肉	にんじん,もやし,ピーマン	本和香糖,サラダ油	濃口醤油,みりん,料理酒,カレー粉	18.3 g	お茶
	ピザポテト	ワインナー,チーズ	コーン	じゃが芋	ケチャップ,食塩	9.3 g	
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	切干しいんこ,玉ねぎ			1.6 g	
24 (火)	終業式 (預かり保育無し)						

※スプーン・フォークマークについて

給食で、スプーンやフォークが必要な献立の日(カレーライス、スパゲッティなど)には、日付の左側にスプーンとフォークのマークをつけてあります。
忘れ物のないようにご家庭での準備をお願い致します。

栄養価	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
月間平均栄養価	366kcal	15.4g	10.8g	1.6g

春季特別保育

25日(水)：りんごゼリー、お茶
26日(木)：さつま芋ケーキ、お茶



[月間栄養価一覧表]

2026年 3月
予定献立

予定 (3~5歳)

木の実幼稚園

日	曜	献立名	一人分量 g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	食塩相当量 g		
2	月	ご飯、鰯の幽庵焼き、ほうれん草の白和え、具たくさん味噌汁	302.45	325	16.2	5.7	1.5		
3	火	ちらし寿司、かぼちゃのチーズ焼き、すまし汁 ストロベリーゼリー	345.71	366	10.5	6.8	2.1		
4	水	セルフバーガー、スマイルポテト、にんじんポタージュ	296.33	390	14.4	19.6	1.7		
5	木	醤油ラーメン、揚げしゅうまい、オレンジ	325.99	267	12.6	8.7	2.1		
6	金	ご飯、鶏つくね、コーンサラダ、味噌汁	327.13	351	16.6	7.5	1.5		
9	月	ご飯、ブルコギ、きゅうりと竹輪のマヨ和え、すまし汁	334.68	354	13.5	11.4	1.2		
10	火	ご飯、鮭のマヨコーン焼き、きんぴらごぼう、味噌汁	285.78	336	16.7	9.6	1.6		
12	木	ご飯、鶏の香草焼き、人参しりしり、すまし汁	316.45	359	17.3	13.0	1.4		
13	金	ビーンズカレーライス、キャベツとひじきのサラダ、バナナ	327.48	430	13.3	10.6	2.1		
16	月	他人丼、さつま芋きなこがけ、小松菜とおじゃこのナムル	292.75	377	15.7	5.9	1.2		
17	火	わかめご飯、鶏のから揚げ、ブロッコリーサラダ、味噌汁	334.99	471	20.0	21.8	1.7		
23	月	ご飯、豚肉のカレー炒め、ピザポテト、味噌汁	329.58	363	18.3	9.3	1.6		
期間内の合計			3819.32	4389	185.1	129.9	19.7		
動物性脂質比率 50.65 %			一日あたりの平均		318.28	366	15.4	10.8	1.6
			基準値		0.00	380	14.3	10.6	1.0
			充足率		0.0	96.3	107.7	101.9	160.0