



## 給食だより

木の実幼稚園

3月に入り、日差しも暖かくなってきました。

まだまだ冷え込む日もありますが、春の訪れはもう間もなくです。

年長さんはいよいよ卒園の月を迎えましたね。お別れは寂しいですが、その分思い出に残るよう、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と思います。

年長さんがこれまでのごはんの中から好きなメニューを厳選したリクエストメニューの日もあります！  
小学校に行っても好き嫌いせず、たくさん食べてすくすく成長してください。

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。



### ひな祭り(桃の節句)

3月3日はひな祭りです。

ひな祭りとは女の子のお祭りで、ひな人形を飾り、ひし餅や白酒、桃の花などを添える行事です。

ひな人形は、子どもの身代わりとなり、事故や病気から守ってくれ、子どもの健やかな成長を祝うために飾ります。ひな祭りの行事食として、ひなあられやちらし寿司、縁起物のハマグリ、3月という季節の情緒（赤は桃、緑は草、白は雪）を現したひし餅などがあります。

木の実幼稚園でも3月3日はひな祭りメニューでちらし寿司が出ます！たくさん食べてね♪



### 1年を振り返ろう！

あっという間に1年が終わりました。

行事食や旬の食材、郷土料理、海外の料理など、様々な料理を取り入れてきましたが印象に残っている給食はなんでしょうか。

いろんなところに星が隠れているセタメニュー、おばけの形をしたハンバーグがメインのハロウィンメニュー、フライドチキンやケーキのついたクリスマスメニュー、秋には京丹波で収穫した栗を使った栗ご飯も提供しました。

それぞれの食材が持つおいしさが伝わっていれば嬉しいです💎

### 年長さんリクエストメニュー日

3月17日(月)

☆わかめご飯

☆鶏のからあげ

☆ブロッコリーのサラダ

☆五目汁

どんぐり

☆ぶどうゼリー



### その他リクエストメニュー！

たくさんのリクエストありがとうございました。

カレーライス、ラーメン、さつまいものきな粉がけなど…全部を入れることはできなかったのですが、リクエストがあったメニューが他の日にも入っています♪探してみてください♪

年長組さんが作った味噌もラーメンやおにぎり、みそ汁にして提供します！いつもの味噌との違いを感じてください★

ハートスフードクリエーツ株式会社

木の実幼稚園担当 管理栄養士 平塚 綾音

# 3月献立表



2025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 野菜 食塩相当量	どんぐりおやつ	
3 (月)	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,本和白糖	米酢,食塩,濃口醤油,みりん,料理酒	343 kcal	ひなまつりカップケーキ	
	かぼちゃのチーズ焼き	ウィンナー,チーズ	南瓜,玉ねぎ		食塩	7.7 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	5.8 g		
	ストロベリーゼリー			ストロベリーゼリー		1.9 g		
4 (火)	ご飯			精白米		386 kcal	ハッピーターン	
	鮭のみそ焼き	鮭,味噌噌		本和香糖	食塩,料理酒,みりん	14.4 g	マシュマロ	
	ほうれん草の白和え	豆腐	ほうれん草,にんじん	こんにゃく,本和香糖,白ごま	濃口醤油	12.2 g	オレンジジュース	
	のっぺい汁	昆布,かつおぶし	白菜,玉ねぎ,にんじん,しめじ	里芋,片栗粉	淡口醤油,みりん,食塩	1.1 g		
5 (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	421 kcal	焼き味噌おにぎり	
	フライドポテト			フライドポテト,サラダ油	食塩	14.4 g	お茶	
	にんじんポタージュ	牛乳	人参,玉ねぎ		シチュー・ミクスクリューム,コンソメ,パセリ	21.7 g		
						1.8 g		
6 (木)	お弁当日							豆腐ドーナツ お茶
7 (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	408 kcal	雪の音	
	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	12.5 g	りんごジュース	
	バナナ		バナナ			9.0 g		
						1.8 g		
10 (月)	ご飯			精白米		355 kcal	ジャムクッキー	
	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,しょうが,にんにく	13.6 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	ほうれん草		淡口醤油,みりん,食塩	1.2 g		
11 (火)	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	268 kcal	ぱりんこ	
	揚げしゅうまい	しゅうまい		サラダ油		12.7 g	ちょぼちょぼ	
	オレンジ		オレンジ			8.7 g	カルピスジュース	
						2.1 g		
12 (水)	ご飯			精白米		308 kcal	おにぎり煎餅	
	鮭の香辛パン粉焼き	鮭		マヨネーズ,パン粉	食塩,料理酒,バジル	15.9 g	オレンジジュース	
	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	5.6 g		
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	玉ねぎ	じゃが芋		1.4 g		
13 (木)	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	356 kcal	ツナトースト	
	さつま芋きなこがけ	きな粉		さつま芋,本和香糖		15.6 g	お茶	
	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	5.8 g		
						1.2 g		
14 (金)	ご飯			精白米		324 kcal	ココナッツサブレ	
	肉団子のクリーム煮	ミートボール,牛乳	玉ねぎ,にんじん,グリーンピース		シチュー・ミクスクリューム,食塩	9.7 g	フルーツラムネ	
	コーンサラダ		コーン,胡瓜,にんじん		青じそドレッシング	8.0 g	りんごジュース	
	コンソメスープ		キャベツ,玉ねぎ,しめじ		コンソメ,食塩	1.8 g		
17 (月)	わかめご飯	炊き込みわかめ		精白米		444 kcal	ぶどうゼリー	
	鶏のから揚げ	鶏もも肉		片栗粉,サラダ油	にんにく,しょうが,濃口醤油,料理酒	18.3 g	お茶	
	ブロッコリーサラダ	味噌	ブロッコリー,にんじん,コーン	本和香糖	淡口醤油,米酢	20.0 g		
	五目汁	薄揚げ,昆布,かつおぶし	大根,にんじん,ごぼう,しめじ		淡口醤油,みりん,食塩	1.7 g		
18 (火)	午前保育 (預かり保育あり)							バタークッキー オレンジジュース
19 (水)	卒園式							
20 (木)	春分の日							
21 (金)	ご飯			精白米		388 kcal	こつぶっこ	
	豆腐ハンバーグ	豆腐ハンバーグ,昆布,かつおぶし		本和香糖,片栗粉	淡口醤油,みりん,料理酒,食塩	14.3 g	カルピスジュース	
	ピザポテト	ウィンナー,チーズ	コーン	じゃが芋	ケチャップ,食塩	11.6 g		
	味噌汁	わかめ,味噌,昆布,かつおぶし	切干しだいこん,玉ねぎ			1.9 g		
24 (月)	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	365kcal	13.6g	11.0g	1.6g

春季特別預かり保育のおやつ

25日(火)：オレンジケーキ、お茶  
26日(水)：シュガーレモンラスク、お茶



# [ 月間栄養価一覧表 ]

2025年 3月  
 予定献立

予定 (3~5歳)

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		
3	月	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	332.21	343	7.7	5.8	1.9		
4	火	ご飯, 鯖のみそ焼き, ほうれん草の白和え, のっぺい汁	308.95	386	14.4	12.2	1.1		
5	水	セルフバーガー, フライドポテト, にんじんポタージュ	299.56	421	14.4	21.7	1.8		
7	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	319.59	408	12.5	9.0	1.8		
10	月	ご飯, ブルコギ, きゅうりと竹輪のマヨ和え, すまし汁	340.68	355	13.6	11.4	1.2		
11	火	醤油ラーメン, 揚げしゅうまい, オレンジ	328.99	268	12.7	8.7	2.1		
12	水	ご飯, 鮭の香草パン粉焼き, きんぴらごぼう, 味噌汁	281.24	308	15.9	5.6	1.4		
13	木	他人丼, さつま芋きなこがけ, 小松菜とおじゃこのナムル	277.39	356	15.6	5.8	1.2		
14	金	ご飯, 肉団子のクリーム煮, コーンサラダ, コンソメスープ	357.57	338	10.1	9.1	2.0		
17	月	わかめご飯, 鶏のから揚げ, ブロッコリーサラダ (味噌ドレ), 五目汁	317.35	444	18.3	20.0	1.7		
21	金	ご飯, 豆腐ハンバーグ, ピザポテト, 味噌汁	327.24	388	14.3	11.6	1.9		
期間内の合計			3490.77	4015	149.5	120.9	18.1		
動物性脂質比率 43.34 %			一日あたりの平均		317.34	365	13.6	11.0	1.6
基準値			0.00	380	14.3	10.6	1.0		
充足率			0.0	96.1	95.1	103.8	160.0		