



楽しく給食を
食べましょう！

日	曜日	行事等	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	
					赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月		おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	牛乳 おせんべい	
3	火		おせんべい	ちらし寿司 すまし汁 塩昆布和え	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐 塩昆布	米 はいが米 砂糖	なばな 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 白菜	牛乳 (手作り) ひな祭り蒸しパン	
4	水	(手作り) じゃこ雑炊		ロールパン 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	パン 片栗粉 油 砂糖	レモン レタス かぼちゃ 玉ねぎ 小松菜	コーンフレーク 牛乳かけ	
5	木		おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きぬさや 小松菜 白菜	牛乳 おせんべい	
6	金		スティックパン	中華飯 ワンタンスープ くだもの	豚肉	米 はいが米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ もやし ねぎ みかん	飲むヨーグルト クラッカー	
7	土			ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	キャベツ もやし 人参 ねぎ	🌸👧👦🌸	
9	月		いちご	ごはん 切干大根の炒り煮 彩り春雨スパサラ風サラダ	鶏肉 刻み昆布 油揚げ ハム	米 はいが米 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	切干大根 しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン	牛乳 おせんべい	
10	火		おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 はいが米 ペンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ レタス きゅうり パプリカ	(手作り)高野豆腐 のきなこ棒	
11	水		おせんべい	ロールパン 白菜スープ れんこん入り肉団子 ゆで野菜	豚肉	パン 片栗粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しいたけ	牛乳 バナナ	
12	木	誕生会	牛乳 おせんべい	ピビンパ丼 卵スープ くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ	米 はいが米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ みかん	フルーツゼリー	
13	金	(手作り) かぼちゃ煮		里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 はいが米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	ミニパン	
14	土			カレーうどん 牛乳	牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき	🌸🐦	
16	月		おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め おかかあえ	厚揚げ 豚肉 油揚げ 赤みそ かつお節	米 はいが米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 (手作り) フルーツきんとん	
17	火		おせんべい	ごはん 鶏肉と野菜のクリームシ チュー ちりじゃこサラダ	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 はいが米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ レタス きゅうり	おせんべい	
18	水		牛乳 おせんべい	ロールパン 野菜スープ 魚フライタルタルソース	さかな 鶏卵	パン 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ	きゅうり レタス 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	ぼたもち	
19	木		スティックパン	ごはん 筑前煮 スティックサラダ	鶏肉 ツナ 合わせみそ	米 はいが米 さといも ごま油 砂糖 マヨネーズ	人参 ごぼう しいたけ 大根 きゅうり ブロッコ リー	ヨーグルト 昆布	
20	金	☁️🌞☁️ 春分の日 🌸🌺🌻🐰							
21	土			スパゲッティイタリアン 牛乳	ハム 牛乳	スパゲッティ 油	エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン	🐱🌸	
23	月		おせんべい	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 はいが米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ なばな 人参 しいたけ 小松菜	牛乳 おせんべい	
24	火		おせんべい	ごはん とうもろこし入りみそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん もやし コーン ほうれん草	牛乳 (手作り) 蒸しパン	
25	水	卒園式	おせんべい	ごはん スープ 野菜のかきあげ	ちくわ 納豆	ごはん 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 みずな ねぎ 小松菜	牛乳 おせんべい	
26	木	希望保育	おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな ハム	米 はいが米 砂糖 ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり	牛乳 おせんべい	
27	金		おせんべい	じゃこじゃこごはん 豚汁 大根サラダ	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ わかめ	米 はいが米 ごま油 さつまいも 砂糖	小松菜 人参 ごぼう ねぎ 大根 えのき	牛乳 おせんべい	
28	土			にゅうめん 牛乳	油揚げ 牛乳	そうめん	人参 ほうれん草	🌸🌸	
30	月		おせんべい	ごはん じゃがいもと豚肉の炒め 煮 梅おひたし	豚肉 ひじき 厚揚げ かつお節	米 はいが米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり 梅干し	牛乳 おせんべい	
31	火		おせんべい	ごはん 炒めカレービーフン カリコリ和え	豚肉	米 はいが米 ビーフン 油 砂糖	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 大根 人参	牛乳 おせんべい	



もうすぐ春がきます

お散歩途中の畑では土の下で
待っていた小さな命たちが顔を出して
きましたよ。
今月は生命力あふれる春を感じる食材
を楽しみます！

旬の食材「なばな」



菜の花のつぼみとくき、若葉です。
独特の苦みがありますが、
春の今だけ味わえる特別な野菜です。

行事の食べ物「ぼたもち」



3月17日から23日はお彼岸です。
春のお彼岸には
ぼたもちをお供えます。

ピビンパ丼のレシピ

人気メニューのピビンパ丼。
保育園では凝った調味料は使わずに素朴な
味で仕上げます。

材料 (作りやすい分量)

米	2合	ごま油	小さじ1
豚もも肉	100g	生姜	少々
もやし	1/2袋(120g)	しょうゆ	大さじ2
人参	1/3本(50g)	砂糖	大さじ1
きゅうり	1/2本(75g)	酢	小さじ1
白ネギ	1/2本(70g)	いりごま	小さじ1

作り方

- ①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。
きゅうりは千切りにする。
- ②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、
豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ
(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に
酢を加えて混ぜ、
火を止める。
- ③ごはん①・②を盛り付ける。

※栄養目標量(3歳以上児) エネルギー548Kcal たんぱく質23.3g 脂質15.2g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー509Kcal たんぱく質19.9g 脂質15.5g 塩分1.4g

(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ◎今月栄養価平均 エネルギー463Kcal たんぱく質17.3g 脂質13.3g 塩分1.3g

◎園の都合により献立が変更になることがあります。マヨネーズは卵の含まれないマヨネーズ風ドレッシングを使用します。

