



# 3月の献立表



日	曜	3歳未満児		副食		午後のおやつ	
		午前のおやつ	主食	献立名	食材料名	献立名	食材料名
2	月	牛乳 ウエハース	ご飯	さわらの照り焼き かみかみサラダ にゅうめん	さわら、片栗粉、油、砂糖、しょうゆ さきいか、切り干し大根、人参、きゅうり、もやし、しょうゆ、ごま油、酢、砂糖、こしょう そうめん、白菜、人参、かまぼこ、しいたけ、鶏肉、卵、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩、みりん	★牛乳 ★マカロニきな粉	マカロニ、きな粉、砂糖
3	火	牛乳 ビスケット	ご飯	鶏の香味揚げ 野菜の彩り和え すまし汁	鶏肉、にんにく、しょうゆ、片栗粉、油 キャベツ、ほうれん草、人参、コーン缶、油、しょうゆ、砂糖 豆腐、あさり、人参、葱、ねぎ、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 ひなあられ	
4	水	牛乳 クラッカー	ご飯	魚の変わり西京焼き 納豆のハリハリサラダ 白菜のみそ汁	さけ、塩、こしょう、小麦粉、油、砂糖、みそ、みりん、マヨネーズ、ごま 納豆、ほうれん草、人参、切干大根、ひじき、ごま、めんつゆ、ごま油 白菜、人参、えのきたけ、しめじ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 かりんとう	
5	木	牛乳 ポーロ	ご飯	おでん風煮物 キャベツと油揚げの和風サラダ ジョア	大根、さつま揚げ、こんにゃく、にんじん、がんもどき、鶏肉、刻み昆布、煮干し、みりん、砂糖、しょうゆ キャベツ、きゅうり、人参、コーン缶、油揚げ、たまねぎ、油、しょうゆ、酢、砂糖、こしょう	★牛乳 ★オートミール パー	バター、マシュマロ、オートミール、フレーク
6	金	牛乳 フレック	ご飯	煮込みハンバーグ 干草和え もやしのみそ汁	合い挽き肉、塩、こしょう、卵、玉ねぎ、パン粉、牛乳、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖 ほうれん草、えのきたけ、人参、ハム、しょうゆ、ごま油 もやし、人参、豆腐、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ビスコ	
7	土	牛乳・あられ				お誕生会メニューのため 白ごはんはいりません	
9	月	牛乳 乾パン			お誕生会メニュー	お茶・せんべい	
10	火	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	肉じゃが 小松菜とキャベツのしらすサラダ 豆腐と葱のみそ汁	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、しらたき、グリーンピース、砂糖、みりん、しょうゆ、油 小松菜、キャベツ、人参、しらす干し、油、ごま油、酢、しょうゆ、ごま 豆腐、わかめ、葱、玉ねぎ、煮干し、みそ	牛乳 ショートケーキ 牛乳 クッキー	
11	水	牛乳 フレック	ご飯	魚のカレーソテー 白菜の和風コルスロー キャベツのみそ汁	赤魚、しょうゆ、カレー粉、小麦粉、油 白菜、人参、しらす干し、焼きのり、酢、砂糖、しょうゆ、油 キャベツ、人参、えのきたけ、ねぎ、油揚げ、煮干し、みそ	牛乳 カステラ	
12	木	牛乳 ウエハース	ご飯	五日ラーメン ブロッコリーのマヨネーズ和え フルーツ	焼きそば種、キャベツ、もやし、人参、かまぼこ、わかめ、ねぎ、豚肉、塩、こしょう、ごま油、中華だし、しょうゆ ブロッコリー、人参、コーン缶、マヨネーズ	★牛乳 ★もちもちおから	おから、牛乳、片栗粉、しょうゆ、砂糖、油
13	金	牛乳 あられ	ご飯	豚肉の甘辛焼き ブロッコリーと人参のおかか和え じゃがいもとキャベツのスープ	豚肉、たまねぎ、油、みりん、しょうゆ、いりごま、ねぎ ブロッコリー、人参、かつお節、しょうゆ じゃがいも、キャベツ、人参、ベーコン、洋風だしの素	牛乳 ビスケット	
14	土	牛乳・クッキー				お茶・ビスケット	
16	月	プリン	ご飯	鶏肉のねぎみそ焼き ポテトサラダ 豆腐と青菜のすまし汁	鶏肉、ねぎ、みそ、みりん、小麦粉、油 じゃが芋、人参、ハム、コーン缶、グリーンピース、マヨネーズ、塩 豆腐、玉ねぎ、小松菜、人参、かつお節、しょうゆ、塩	お茶 おがき	
17	火	牛乳 ビスケット	ご飯	ポークビーンズ ごぼうのサラダ バナナ	豚肉、じゃがいも、人参、玉ねぎ、にんにく、油、大豆、トマト缶、ケチャップ、砂糖、コンソメ、塩、パセリ ごぼう、小松菜、人参、さきいか、しょうゆ、砂糖、マヨネーズ、ごま バナナ	★牛乳 ★ブロッコリーとツナのチーズトースト	食パン、玉ねぎ、人参、油、ブロッコリー、ツナ、油漬缶、マヨネーズ、とろけるチーズ
18	水	牛乳 ポーロ	ご飯	白身魚のタルタルソース焼 小松菜とツナの和え物 えのきのすまし汁	たら、卵、玉ねぎ、マヨネーズ、塩、こしょう、油 小松菜、もやし、人参、ツナ油漬缶、しょうゆ キャベツ、えのきたけ、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★蒸しパン	小麦粉、ベーキングパウダー、バター、砂糖、卵、牛乳、イチゴジャム
19	木	牛乳 乾パン	ご飯	キャベツ畑のミンチカツ ブロッコリーのごま和え 豆乳コンソースープ	キャベツ、塩、鶏肉、玉ねぎ、パン粉、卵、小麦粉、油 ブロッコリー、もやし、人参、ちくわ、ごま、しょうゆ、砂糖 じゃがいも、玉ねぎ、人参、ベーコン、クリームコーン缶、コーン缶、豆乳、塩、こしょう、パセリ	お茶 ★きな粉おはぎ	もち米、塩、きな粉、砂糖
21	土	牛乳・おがき				お茶・おがき	
23	月	牛乳 かみかみ昆布	ご飯	五日焼きそば チンゲン菜のスープ フルーツ	焼きそばめん、玉ねぎ、キャベツ、豚肉、もやし、人参、油、お好み焼きソース、青のり粉、かつお節 チンゲン菜、玉ねぎ、人参、豆腐、中華スープの素、しょうゆ、塩	★牛乳 ★りんご入り豆腐ドーナツ	ホットケーキミックス、豆腐、りんご、油、砂糖
24	火	牛乳 クラッカー	ご飯	スタミナ納豆 小松菜のりボン酢和え 春雨のスープ	納豆、鶏肉、人参、ねぎ、しょうが、にんにく、ごま油、しょうゆ 小松菜、キャベツ、人参、ツナ水煮缶、きざみのり、ボン酢しょうゆ 春雨、もやし、人参、しいたけ、豆腐、ねぎ、洋風だしの素、塩	牛乳 ★じゃがいも餅	じゃがいも、片栗粉、バター、砂糖、しょうゆ、焼きのり
25	水	牛乳 塩せんべい	ご飯	のり塩マヨチキン 大根サラダ 白菜と豆腐のすまし汁	鶏肉、塩、マヨネーズ、青のり、にんにく、片栗粉、油 大根、小松菜、かにかまぼこ、人参、芽ひじき、ごま油、酢、しょうゆ 木綿豆腐、白菜、人参、わかめ、かつお節、しょうゆ、塩	牛乳 ★クラッカーサンド	クラッカー、ブルーベリージャム、イチゴジャム
26	木				卒園式		
27	金	牛乳 ポーロ	ご飯	魚の竜田揚げ 春雨サラダ 大根のみそ汁	赤魚、しょうゆ、しょうが、片栗粉、油 春雨、人参、キャベツ、ハム、コーン缶、ごま、酢、砂糖、塩、ごま油 大根、人参、油揚げ、煮干し、みそ	お茶 おがき	
28	土	牛乳・フレック				お茶・塩せんべい	
30	月	牛乳 ビスケット	ご飯	豚肉のマーマレード煮 ブロッコリーとじゃこのサラダ じゃがいもと油揚げのみそ汁	豚肉、塩、こしょう、小麦粉、玉ねぎ、マーマレードジャム、砂糖、しょうゆ、にんにく、油 ブロッコリー、キャベツ、しらす干し、酢、油、塩 じゃがいも、たまねぎ、油揚げ、わかめ、煮干し、みそ	★牛乳 ★ミルクレープ	ポップコーン、油、バター、練乳、はちみつ
31	火	牛乳 おがき	ご飯	豆腐ナゲット もやしのナムル なめこのみそ汁	鶏肉、豆腐、マヨネーズ、塩、片栗粉、小麦粉、油、ケチャップ もやし、ほうれん草、人参、砂糖、しょうゆ、酢、いりごま、ごま油 大根、なめこ、人参、わかめ、ねぎ、煮干し、みそ	お茶 桜餅	

※おやつ★印は、手作りおやつです  
※都合により献立が変更になることがあります



やわらかな春の訪れを感じ、今年度も残りわずかとなりました。子ども達はこの一年で少しずついろいろなものを食べられるようになったり、嫌いなものも頑張っておいたり成長を感じる場面がたくさんありました。今年度もいよいよ最後の月となりました。子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ていると嬉しく思います。



### ❀ 今月のおすすめメニュー ❀

マカロニきな粉（3月2日（月）のおやつメニュー）

材料（子ども2人分）

- ・マカロニ・・・20g
- ・きな粉・・・10g
- ・砂糖・・・・・・10g

材料たった3つで簡単おいしいおやつ  
の出来上がり♪♪  
子ども達にも大人気のおやつです

**作り方**

- ① マカロニを表示時間でゆで、ザルにあげておく
- ② きな粉をまぶして出来上がり♪

## 親子で食の体験を広げよう

### 一緒に食べる

一緒に食事をする時間は大切なコミュニケーションの時間です。楽しさを実感することで、食べる意欲につながり、規則正しい食生活や食事のマナーを身につける機会にもなります。毎日忙しいと食事の時間も慌ただしくなってしまうがちですが、少し肩の力を抜いて親子での楽しいひとときがつけるといいですね。



**★3月の努力目標★**

1年間の成長を  
喜びましょう



