

# 3月 献立表

令和8年

日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食				日付	副食	主食	牛乳 ジュース	おやつ	離乳食	すみれ組・たんぽぽ組可食			
						牛乳	ジュース	果物	菓子							牛乳	ジュース	果物	菓子
1日(日)										16日(月)	さばのみそに とうふとワカメのスープ かぼちゃのもの	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○
2日(月)	とりのからあげ かきたまスープ はるさめサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜の煮物	10時 15時		○	○	17日(火)	マカロニグラタン コンソメスープ キャロットサラダ	メロン パン		ブッチンプリン	粥 野菜スープ	10時		○	○
3日(火)	サラダずし すましじる チキンナゲット	ご飯	15時 牛乳	ひなあられ	粥 野菜スープ	10時 15時		○	○	18日(水)	おやこどん ほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○
4日(水)	ちゃんぽんめん ゆでたまご	黒糖 コッペ	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○	19日(木)	たきこみごはん けんちんじる きゅうりとワカメのすのもの	ご飯	15時 牛乳	マカロニきな粉	粥 けんちん汁	10時 15時		○	○
5日(木)	☆えんそく☆									20日(金)									
6日(金)	じゃがいものそぼろに たまねぎのみしる きゅうりのあますあえ	ご飯		カップヨーグルト	粥 肉じゃが	10時		○	○	21日(土)	とりしおうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○
7日(土)	カレーうどん フルーツ	麺類			粥 煮込みうどん			○	○	22日(日)									
8日(日)										23日(月)	じゃこごはん とんじる ちくわのいそべあげ	ご飯	15時 牛乳		粥 豚汁	10時 15時		○	○
9日(月)	さけのマヨネーズやき はるさめスープ ツナとほうれんそうのごまあえ	ご飯	15時 牛乳		粥 魚のやわらか煮	10時 15時		○	○	24日(火)	カレーライス パンサンデー	ご飯	15時 牛乳	ピザパン	粥 肉じゃが	10時 15時		○	○
10日(火)	スパニッシュオムレツ キャベツのスープ マカロニサラダ	ご飯	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○	25日(水)	ミートソースパゲティ ココロスープ チーズキッス	リッチ ツイスト	15時 ジュース		粥 野菜の煮物	10時	15時	○	○
11日(水)	ふわふわスープ スパゲティサラダ	色々 パン		フルーツポンチ	粥 野菜スープ	10時		○	○	26日(木)	とりのオーロラあえ よくばりスープ ブロッコリーのサラダ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
12日(木)	マーボーどん ワカメスープ	ご飯	15時 牛乳		粥 豆腐の煮物	10時 15時		○	○	27日(金)	たにんどん いんげんのマヨしょうゆ	ご飯		飲むヨーグルト	粥 野菜の煮物	10時		○	○
13日(金)	☆おこさまランチ☆	ご飯	15時 牛乳	おたのしみ	粥 お子様ランチ	10時 15時		○	○	28日(土)	☆そつえんしき☆								
14日(土)	やきそば フルーツ	麺類			粥 野菜スープ			○	○	29日(日)									
15日(日)										30日(月)	ハヤシライス コールスローマリーネ	ご飯	15時 牛乳		粥 野菜スープ	10時 15時		○	○
										31日(火)									

## ～給食室から～

今年度も残すところ、あと一ヶ月となりました。今月は、さくら組さんが卒園を迎えます。残り少ない保育園生活をしっかり楽しみ、小学生になってからも栄養満点のおいしい給食をたくさん食べて、すくすくと元気に成長してほしいと願っております。今月は、さくら組さんからのリクエストを取り入れての献立です。お給食を楽しみながら、もりもりとたくさん食べてほしいと思います。



## ～まだ少し寒い朝、温かい朝食を～

朝ごはんをしっかり食べると、体が元気に働き、脳の働きも活発になります。体を内側から温め、体温を一定温度に温めるには、実は食べ物だけです。特にタンパク質の多いご飯やパンは体温を高めるので、温かい具だくさんみそ汁・スープと一緒に食べると効果的！（和食なら）ご飯・具だくさんみそ汁・卵焼き（洋食なら）パン・具だくさんスープ・フルーツヨーグルト などの組み合わせがおすすめです。

