

🌸 2025年度3月 献立表 🌸 保育室ピア・ピア

日差しが暖くなり春の訪れを感じます。早いもので今年度も最後の月となりました。給食を通して一年間で子どもたちの心と体はとて大きく成長しています。そんな姿を見てスタッフも嬉しい限りです。今月も楽しい給食の時間にしたいと思います♪



日付	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	1人分 - (kcal) 蛋白質(g) 脂質(g)
2・16・30	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根の煮物 みそ汁	2日 牛乳 そぼろおにぎり	2日 牛乳/鶏肉 油揚げ/みそ	米/油 じゃがいも 上白糖	2日 切干大根/にんじん しめじ/こまつな グリーンピース	2日 482 20.8 10.5
				16・30日 牛乳 ツナ炊き込みおにぎり	16・30日 牛乳/鶏肉 油揚げ/ツナ みそ		16・30日 切干大根/にんじん しめじ/こまつな えのき/グリーンピース	16・30日 484 20.7 10.5
3・17・31	火	牛乳 ビスケット	🌸3日🌸 ちらし寿司 鶏肉の照り焼き すまし汁 いちご 17・31日 チキンカレーライス 三色サラダ	牛乳 ｶﾞｸﾞﾃｲﾓﾄﾞｰｽ	3日 牛乳/鶏肉 豆腐/豚肉	3日 米/油/ごま 上白糖 スパゲッティ 17・31日 米/上白糖 じゃがいも 油/片栗粉 スパゲッティ	3日 にんじん/だいこん/しめじ グリーンピース/コーン わかめ/長ねぎ/いちご たまねぎ/トマト缶	3日 561 31.3 17.6
				17・31日 牛乳/鶏肉 豚ひき肉	17・31日 牛乳/鶏肉 豚ひき肉		17・31日 たまねぎ/にんじん ブロッコリー/もやし トマト缶	17・31日 585 26.3 17.4
4・18	水	牛乳 おせんべい	ふりかけごはん かれのい煮付け おひたし みそ汁	牛乳 ﾊﾞﾅﾅ ｶﾞｸﾞﾄﾞ ｹｰｷ	牛乳/かれのい 油揚げ/みそ	米/上白糖 薄力粉 バター	こまつな/もやし にんじん/焼きのり キャベツ/バナナ	572 22.1 18.2
5・19	木	牛乳 クッキー	マーボー豆腐丼 春雨スープ オレンジ	牛乳 のり塩ポテト チーズ	牛乳/豆腐 豚肉/チーズ みそ	米/ごま油 上白糖/片栗粉 はるさめ/油 じゃがいも	たまねぎ/にんじん ほうれんそう オレンジ/あおのり	485 22.4 17.3
6	金	牛乳 クラッカー	食パン 鶏レバーケチャップ煮 りんごサラダ コンソメスープ	牛乳 さけしらすごはん	牛乳/さけ 鶏レバー しらす干し	食パン/ごま 上白糖/米 ごま油 片栗粉	たまねぎ/にんじん ブロッコリー/りんご コーン/はくさい えのき	437 24 11.6
7・21	土	牛乳 おせんべい	焼鳥丼 高野豆腐の煮物 みそ汁	牛乳 塩昆布おにぎり バナナ	牛乳/鶏肉 高野豆腐 みそ	米/油/上白糖	たまねぎ/にんじん グリーンピース/塩昆布 ほうれんそう/バナナ	513 20.4 10.9
9・23	月	牛乳 ウエハース	ごはん 鶏肉の唐揚げ マカロニサラダ みそ汁	牛乳 キャロットマフィン	牛乳/鶏肉 みそ	米/薄力粉 片栗粉/バター 油/マカロニ 上白糖	しょうが/ブロッコリー にんじん/もやし/にら	540 21.6 15
10・24	火	牛乳 ビスケット	鶏うどん きんぴら大根 バナナ	牛乳 五平もち	牛乳/鶏肉 みそ	うどん/油 ごま油/ごま 上白糖/米	はくさい/にんじん ほうれんそう/だいこん バナナ	476 18.6 10.5
11・25	水	牛乳 おせんべい	ごはん 肉豆腐 みそ汁	牛乳 ひじきおにぎり たべる煮干し	牛乳/豚肉 豆腐/油揚げ みそ/ツナ 煮干し	米/上白糖 油/片栗粉 じゃがいも	たまねぎ/ブロッコリー にんじん/えのき ひじき	522 25.2 12
12・26	木	牛乳 クッキー	ごはん 鶏肉のオーロラ焼き おかか和え みそ汁	牛乳 きなこトースト	牛乳/鶏肉 かつお節 豆腐/みそ きな粉	米/上白糖 油/食パン バター	はくさい/にんじん こまつな	476 20.7 17.6
13・27	金	牛乳 クラッカー	納豆ごはん さけの塩焼き ごまみそ和え すまし汁	牛乳 大学芋 いちご	牛乳/納豆 さけ/みそ	米/油/ごま 上白糖/ごま油 焼きふ さつまいも	ほうれんそう/にんじん コーン/長ねぎ/いちご	467 23.4 12.1
14・28	土	牛乳 おせんべい	ツナチャーハン のり和え みそ汁	牛乳 ふりかけおにぎり バナナ	牛乳/ツナ みそ	米/油 焼きふ	たまねぎ/にんじん グリーンピース/はくさい のり/バナナ	476 15.2 7.7

【主な調味料】

しょうゆ、みそ、上白糖、塩、酢、みりん、バター、マヨネーズ（マヨドレ）、ケチャップ、油、コンソメ、鶏がらだし、麴（塩・しょうゆ）、寒天、ベーキングパウダー、片栗粉 ※完了期は中濃ソース、ウスターソース、麴類は不使用。

※離乳食完了期（ぱくぱく期）は幼児食を食べやすい大きさにカットして味を薄めています。

※食材は基本国産品を使用し、必要に応じて加熱処理をしております。

※食材の仕入れ状況によって内容が変更になることもあります。





3月 給食だより



☆ひなまつりってなに？

3月3日 桃の節句のことで、女の子のお祝いをする日。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。

☆どうしてひな人形をかざるの？

ひな人形は、子どもたちの変わりに病気や事故を引き受け守ってくれるとされています。女の子が元気で幸せになるようお願いを込めて飾ります。



☆ひなまつりのたべもの

ひなあられ

ピンク、白、緑があって、この色にはそれぞれ意味があります。(諸説あり、下記とは違った意味の捉え方もあります)

ピンク…生命 白…雪の大地 緑…木々の芽吹き

3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。4色のひなあられもあって、春夏秋冬を表しているという話も……いろんな色を楽しみながら食べてみよう♪

ひなまつりにちなんで、家族でおいしいものも食べたり
桃の花を見に行ったり……一緒に過ごす時間は
子どもにとっても親にとっても最高の元気のみなもと😊
手作りでも買ったものでも、みんなで食卓を囲んで食べて、
楽しい食事の時間にしたいですね♪



1年間のこどもたちの食事 食材とかかわる様子など



調理担当より☆



毎日衛生的・おいしい・たのしい食事の提供をこころがけて、こどもたちの食事を調理してきました。『今日のおやつはなに？』と献立が気になって調理室にききにくる子や、食育の一環として食材をさわった後に『これはいつ食べるの？』と食べ物に興味を持つ子、少しずつ子どもたちが食事に関心を持ってくれるようになりました。子どもからアクションがあることにとっても成長を感じています。3月も子どもたちが元気いっぱい過ごせるよう栄養バランスの整った食事作りに取り組んでいきたいと思ひます。

