

3月・月間予定献立表

令和8年 認定こども園しかがい

曜日	月		火		水		木		金		土			
午前 おやつ	2	牛乳 プチえびせん	3	りんご	4	バナナ	5	牛乳 源氏パイ	6	牛乳 たべっこどうぶつビスケット	7	お茶 白い風船		
給食	チャーハン	ハム にんじん 玉ねぎ 長ねぎ 卵	三色どんぶり	米 鶏ひき肉 卵 さくらでんぶ	サンドイッチ(ハム)	食パン ハム	わかめごはん	米 混ぜ込みわかめ	しょうゆラーメン	ラーメン 豚ひき肉 小松菜(水耕栽培) 白菜 玉ねぎ にら	ごはん	米		
	野菜スープ	大根 にんじん コーン	すまし汁	手毬麩 えのき 長ねぎ	牛乳	牛乳	みそ汁	小松菜(水耕栽培) にんじん	ゆで卵	卵	みそ汁	かぼちゃ 長ねぎ		
	ハンバーグ	豚ひき肉 玉ねぎ	鶏むねの マヨネーズ揚げ	鶏むね肉	カレースープ煮	鶏もも肉 じゃがいも 玉ねぎ キャベツ にんじん	唐揚げ	鶏もも肉	じゃがいもの チーズ焼き	じゃがいも チーズ	豚肉のみそ炒め	豚肉		
	添え野菜(キャベツ)	キャベツ ミニトマト	白菜のおかか和え	白菜	白身魚の クリームコーン焼き	たら クリームコーン缶	枝豆/ミニトマト	枝豆 ミニトマト	バナナ	バナナ	わかめサラダ	わかめ きゅうり かにかま		
	桃の花ゼリー	桃の花ゼリー	カルピス/ひなあられ	カルピス ひなあられ	大根の スキムサラダ	大根 かにかま かいわれ大根	お祝いクレープ	お祝いクレープ			牛乳	牛乳		
午後 おやつ	牛乳 麩のラスク		牛乳 豆乳ケーキ		プリン		牛乳 スティックパイ		牛乳 フレンチトースト					
行事	誕生会		ひなまつりの集い		q		お祝い会							
午前 おやつ	9	牛乳 おさつでポン!	10	みかん缶	11	バナナ	12	牛乳 リッツ	13	牛乳 アンパンマンビスケット	14	お茶 星たべよ		
給食	ごはん	米	ごはん	米	カレードッグ	ホットドッグパン 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん ピーマン	ごはん	米	ナポリタン	スパゲティ 玉ねぎ ピーマン にんじん しめじ ベーコン	ごはん	米		
	みそ汁	大根 にんじん 油揚げ	みそ汁	じゃがいも にんじん 小松菜	牛乳	牛乳	キャベツの卵スープ	キャベツ 卵	お茶	麦茶	みそ汁	かぼちゃ 油揚げ 長ねぎ		
	★ささ身の香味炒め	鶏ささ身 長ねぎ	鮭の オニオンソース	鮭 玉ねぎ	わかめスープ	わかめ コーン 長ねぎ	ヤンニョムチキン	鶏もも肉	えびのピカタ	えび 卵	鶏のつくね煮	鶏ひき肉 玉ねぎ		
	きゅうりの 中華風サラダ	きゅうり もやし にんじん ハム	スパゲティサラダ	スパゲティ にんじん きゅうり コーン	豆腐ボール	豆腐 玉ねぎ にんじん	チョレギサラダ	ハンサムレッド (水耕栽培) きゅうり	さつまいものサラダ	さつまいも きゅうり にんじん コーン	ほうれん草の ごま和え	ほうれん草		
	オレンジ	オレンジ			ゆで野菜サラダ	ブロッコリー にんじん かにかま	パイナップル	パイナップル	バナナ	バナナ	牛乳	牛乳		
午後 おやつ	牛乳 揚げいも団子		フルーチェ		ゼリー		牛乳 コーンフレークスナック		牛乳 きなこトースト					
行事							ふじ組リクエストメニュー		卒園式総練習					
午前 おやつ	16	牛乳 プチえびせん	17	チーズ	18	バナナ	19	牛乳 源氏パイ	20		21	クレープ		
給食	カレーライス	米 豚肉 玉ねぎ にんじん じゃがいも	ごはん	米	バターロールパン (ジャム)	バターロール いちごジャム	ごはん	米					おにぎり	米 のり
	鶏肉の アップルソース煮	鶏もも肉 りんご 玉ねぎ	ひじき煮	ひじき 油揚げ にんじん 豚ひき肉	牛乳	牛乳	みそ汁	キャベツ にんじん					からあげ	鶏もも肉
	マカロニサラダ	マカロニ にんじん きゅうり コーン	高野豆腐の唐揚げ	高野豆腐	コーンポタージュ	クリームコーン缶 玉ねぎ	さばのおろしかけ	さば 大根					玉子焼き	卵
	オレンジ	オレンジ	ブロッコリーの 玉ねぎドレッシング	ブロッコリー きゅうり にんじん コーン 玉ねぎ	オムレツの ミートソースがけ	卵 豚ひき肉 玉ねぎ にんじん	小松菜のツナ酢和 え	小松菜(水耕栽培) もやし にんじん ツナ					ポテトサラダ	じゃがいも にんじん 玉ねぎ
					ほうれん草と しめじのソテー	ほうれん草 しめじ ベーコン	パイナップル	パイナップル					ミニトマト	ミニトマト
午後 おやつ	フルーツポンチ		★パパロア		ゼリー		牛乳 アップルポテト							
行事	ばら組リクエストメニュー						修了式,お便り				卒園式			

3月・月間予定献立表

令和8年 認定こども園しかおい



曜日	月		火		水		木		金		土	
午前 おやつ	23	牛乳 おさつでポン!	24	バナナ	25	みかん缶	26	牛乳 リッツ	27	牛乳 たべっこどうぶつビスケット	28	お茶 星たべよ
給食	ごはん	米	ごはん	米	揚げパン	バターロール きな粉 グラニュー糖	ごはん	米	みそ煮込みうどん	うどん 鶏もも肉 油揚げ にんじん 白菜 長ねぎ	ごはん	米
	みそ汁	白菜 にんじん 油揚げ	肉じゃが	じゃがいも 玉ねぎ にんじん 豚肉 しらたき	牛乳	牛乳	みそ汁	小松菜(水耕栽培) にんじん	ジャーマンポテト	じゃがいも 玉ねぎ ベーコン	みそ汁	わかめ 長ねぎ 麩
	たらの磯辺焼き	たら	ツナ入り厚焼き卵	卵 ツナ 玉ねぎ にんじん	シチュー	じゃがいも にんじん 玉ねぎ 鶏むね肉 しめじ	鶏肉の吉野焼き	鶏もも肉	野菜チップス	さつまいも かぼちゃ にんじん	豆腐のつくね焼き	豆腐 鶏ひき肉 玉ねぎ
	かぼちゃの 肉みそがけ	かぼちゃ 豚ひき肉	キャベツとわかめの 中華和え	キャベツ きゅうり わかめ しらす干し	えびマヨネーズ	えび	ブロッコリーと ゆで卵のサラダ	ブロッコリー 卵	パイナップル	パイナップル	いんげんと ささ身の和え物	鶏ささ身 いんげん にんじん
	りんご	りんご			ゆでスティック野菜	大根 にんじん	バナナ	バナナ			牛乳	牛乳
午後 おやつ	牛乳 アメリカンドッグ		牛乳 カルピスチーズケーキ		りんごジュース きらきら星のパフ		牛乳 ソーダブレッド		牛乳 ホットケーキ			
行事					q				終業日			

午前
おやつ

給食

午後
おやつ

行事

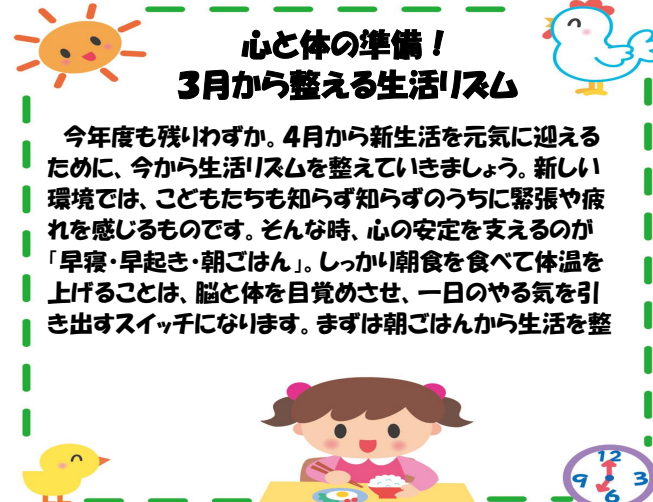
給食の栄養価(月平均)

	以上児	未満児
エネルギー Kcal	528	463
たんぱく質 g	22.2	18.7
脂質 g	18.9	16.7
カルシウム mg	202	216
鉄 mg	2.1	1.6
食塩相当量 g	2.1	1.7

★がついているところは新メニューです。こども園の給食はすべて手作りなので、献立は変更になる場合があります。

心と体の準備！
3月から整える生活リズム

今年度も残りわずか、4月から新生活を元気に迎えるために、今から生活リズムを整えていきましょう。新しい環境では、こどもたちも知らず知らずのうちに緊張や疲れを感じるものです。そんな時、心の安定を支えるのが「早寝・早起き・朝ごはん」。しっかり朝食を食べて体温を上げることは、脳と体を目覚めさせ、一日のやる気を引き出すスイッチになります。まずは朝ごはんから生活を整



1 2 3
4 5 6

1年間ありがとうございました

進級・卒園まであとわずかです。3月は、ひな祭りやお祝い会、リクエストメニューなどイベントが盛りだくさんです。おいしい給食を食べて元気に過ごしてもらいたいと思います！

4月のお便りは、4月6日に配布しますので、よろしく願います。



給食のメニュー紹介～あんかけ焼きそば～

今回は給食で提供しているあんかけ焼きそばを紹介します。とろみがついているので小さい子も食べやすいです。ご家庭で作ってみてはいかがでしょうか。

■材料(4人分)

中華麺:400g 豚もも肉:50g
むきえび:60g 白菜:150g
にんじん:60g 長ねぎ:40g
油:適量 砂糖:小さじ2
しょうゆ:小さじ2 ごま油:小さじ1
丸鶏ガラスープの素:小さじ2
水溶き片栗粉:大さじ2
水:300ml

■作り方

中華麺はレンジで温めておく。豚もも肉は細かく刻み、白菜はざく切り、にんじんは千切り、長ねぎは小口切りにする。鍋に油を引き、豚もも肉を炒めて火が通ったら、野菜を炒める。えびを加え、水と調味料を入れて煮立ったら水溶き片栗粉でとろみをつける。中華麺に出来上がった汁をかける。



<3月>旬の食材

春キャベツ

やわらかい葉と甘み特徴です。ビタミンCやカリウムが豊富で、調理の幅も広いです。ロールキャベツや炒め物に最適です。



あさり

春に旬を迎えるあさはうまみ成分が豊富。鉄分やマグネシウムが含まれています。オススメはあさりの酒蒸しです。



いちご

旬のいちごは、酸味と甘みのバランスが良いです。いちごとヨーグルト、コーンフレークを合わせるとお手軽デザート完成です。

