



# 予定献立表

★3月の旬★

キャベツ、小松菜、かぶ、きょうな、春菊、菜の花、さやえんどう、玉葱  
三つ葉、セロリ、たけのこ、カリフラワー、ブロッコリー、いちご、さわか



	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
0～2歳児	475	17.2	14	1.6
3～5歳児	500	18.5	14.8	1.9

♡午前おやつ ☆午後おやつ

※食材料仕入れ状況等により献立表と異なることもありますのでご了承ください。鈴木

				1日(金)ひな祭り		2日(土)	
				♡ひなあられ		♡	
◆お弁当の日12日(火) ◆誕生会:15日(金)				ちらし寿司 春野菜おかか和え なめこの味噌汁 果物		おたのしみ	
				☆ひなまつりケーキ・牛乳		☆	
4日(月)	5日(火)	6日(水)	7日(木)	8日(金)	9日(土)		
♡飲むヨーグルト・ぱりんこ	♡ホットミルク・クラッカー	♡ホットミルク・ふかしいも	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットミルク・バナナ	♡		
ごはん 五目たまご焼き ゆかり和え 新玉ねぎの味噌汁	豚汁うどん ほうれん草ごま和え 果物	ごはん 魚の塩焼き おからの炒め煮 小松菜の味噌汁	ごはん 豚テキ 彩りサラダ 玉ねぎとみつばの味噌汁	手作りパン 豆乳シチュー マカロニケチャップソテー 果物	おたのしみ		
☆ペイゴドポテト・牛乳	☆ひじきとツナのごはん・牛乳	☆ミルクもち・牛乳	☆バナナブレッド・牛乳	☆フルーチェ	☆		
11日(月)	12日(火)	13日(水)	14日(木)	15日(金)誕生会	16日(土)		
♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・クラッカー	♡ホットミルク・ふかしいも	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットミルク・バナナ	♡		
親子丼 大根サラダ えのきと油揚げの赤だし 果物	お弁当の日 	ごはん 魚のムニエル ひじきとベーコンの炒め煮 コーンとチンゲン菜のスープ	ごはん 肉豆腐 春キャベツのじゃこ和え きのこのすまし汁	大豆キーマカレー グリーンサラダ 果物	おたのしみ		
☆わらびもち・牛乳	☆マフィン・牛乳	☆プリン・牛乳	☆ごまがらめ・牛乳	☆蒸しパン・牛乳	☆		
18日(月)	19日(火)	20日(水)	21日(木)	22日(金)すだちの日	23日(土)		
♡飲むヨーグルト・ぱりんこ	♡ホットミルク・クラッカー	♡	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットミルク・バナナ	♡		
ごはん 鶏むね肉竜田揚げ 水菜白和え 玉ねぎとごぼうの味噌汁	あんかけ焼きそば 大根の中華スープ 果物	春分の日	ごはん 魚のねぎの味噌焼き 納豆和え 春菊とお麩のすまし汁	手作りパン ブラウンシチュー さっぱりコールスローサラダ 果物	おたのしみ		
☆ヨーグルトポムポム・牛乳	☆杏仁豆腐・牛乳	☆	☆スイートポテト・牛乳	☆おかかチーズごはん・牛乳	☆		
25日(月)	26日(火)	27日(水)	28日(木)	29日(金)	30日(土)		
♡ホットミルク・バナナ	♡ホットミルク・クラッカー	♡ホットミルク・ふかしいも	♡飲むヨーグルト・ビスコ	♡ホットミルク・バナナ	♡		
ごはん 肉じゃが 野菜のごま酢味噌和え 白菜の味噌汁	焼き豚塩ラーメン じゃがいものマヨ焼き 果物	ごはん 魚のチーズ焼き きのこことベーコンのソテー ミルクスープ・果物	ごはん チキンレモンステーキ フレンチサラダ オニオンスープ	手作りパン ウインナー入りポトフ ヨーグルトマヨサラダ 果物	おたのしみ		
☆のり塩ポップコーン・牛乳	☆人参ピラフ・牛乳	☆ドーナツ・牛乳	☆シュガーラスク・牛乳	☆バインゼリー・牛乳	☆		

## ●ひなあられ

ひなあられは、基本的にピンク・黄・緑・白の4色で構成されることが多くこれは春夏秋冬の「四季」を意味しており、一年を通してお子さまの健やかな成長を祈るという意味が込められています。



## ●ちらし寿司

海老…生命を表し、長寿を願う たけのこ…すくすく育つ  
れんこん…先の見通しがきく 菜の花…春の象徴  
豆…健康でまめに働ける  
ちらし寿司に用いられるこれらの縁起のいい具が祝いの席にふさわしく、さらに三つ葉、卵、人参などの華やかな彩りが食卓に春を呼んでくれます。





3月3日はひなまつり  
「桃の節句」にまつわる食材の話。

桃の節句は、女の子の厄を祓い、幸せと健やかな成長を願う日です。  
それぞれ意味を知りながら、願いや想いを込めてお祝いをしましょう。

- ◆お弁当の日：  
3月9日(火)
- ◆職員研修日：  
3月12日(金)

今年度も早いもので残すところあと一ヶ月となり  
ともに大きく成長した子どもたち。  
毎日の食事の中でも、食べられるようになったも  
食べる量が増えたなど成長を感じることがたくさん  
今月は、卒園するすだちさんのリクエストメニュー  
今まで保育園で食べた献立の中からもう一度食べ  
選んでもらいました！みんなの大人気メニューた  
みんなで楽しんでもらえたらと思います。

●ひなあられ

3色…白・桃・緑＝大地(雪)・生命・木々(新芽)のエネルギー  
4色…桃・緑・黄色・白＝春・夏・秋・冬  
それぞれ表している意味があり、自然界のあらゆる  
エネルギーを授かり、四季を通して1年間を元気に  
健やかに成長できますようにという願いが込められています。

●ひしもち

桃色…魔除け、桃の花のイメージ  
白色…清純、純白の雪をイメージ  
緑色…健康、新芽をイメージ  
「雪の下には、新芽が芽吹き、桃の花が咲いている。」

●ちらし寿司

海老…生命を表し、長寿  
れんこん…先の見通しか  
豆…健康でまめに働ける  
ちらし寿司に用いられる  
ふさわしく、さらに三つ  
食卓に春を呼んでくれま



ごはん  
肉じゃが  
野菜の酢味噌和え  
厚揚げと小松菜の赤だし味噌汁

また、3色の場合は白・緑・赤で構成されるため、意味合いとしては白が雪の大地・緑が自然や木々の芽・赤は生命を表し、自然の力を得られるようにという意味が込められています。

季」を意味しており、一年を通してお子さまの健やかな成長を祈るという意味が込められています。

りました。1年間で心身



3月3日はひなまつり

「桃の節句」にまつわる食材の話。

のや、  
さんありました。  
ーです。  
たいメニューを  
がたくさんです。

手を願う たけのこ…すくすく育つ

がきく 菜の花…春の象徴

う  
これらの縁起のいい具が祝いの席に  
う葉、卵、人参などの華やかな彩りが  
ます。



