

2026年 3月

## 献立表

ひだまり保育園

| 日<br>／<br>曜        | 献立名                                                  | 材 料 名                                    |                                       |                                                                           |                                         | おやつ                       | 栄養価                                          |
|--------------------|------------------------------------------------------|------------------------------------------|---------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|---------------------------|----------------------------------------------|
|                    |                                                      | 熱や力になるもの                                 | 血や肉や骨になるもの                            | 体の調子を整えるもの                                                                | その他                                     |                           |                                              |
| 2<br>／<br>月        | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>納豆和え<br>味噌汁<br>果物                    | 七分づき米／かたくり粉／なたね油／食パン／バター／きび砂糖            | 鶏肉／挽きわり納豆／かつお節／味噌／きな粉                 | にんにく／しょうが／ほうれんそう／にんじん／はくさい／なめこ／かぼちゃ／りんごジュース                               | 本みりん／醤油／かつお昆布だし                         | りんごジュース<br>きな粉トースト        | エネルギー 607 kcal<br>たんぱく質 24.6 g<br>脂 質 13.3 g |
| 3<br>／<br>火        | ちらし寿司<br>わかめとしらすの酢の物<br>すまし汁                         | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／薄力粉／なたね油／はちみつ           | 生鮭／刻みのり／鶏卵／わかめ／しらす干し／木綿豆腐／牛乳／豆乳／生クリーム | にんじん／さやえんどう／かかんよう／きゅうり／かぶ／和種なばな／根みつば／いちごジャム／いちご                           | 米酢／塩／昆布だし／醤油／本みりん／かつお昆布だし／ベーキングパウダー     | 牛乳<br>いちごカップケーキ           | エネルギー 523 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 17.1 g |
| 4<br>18<br>／<br>水  | ご飯<br>さわらの照り焼き<br>まんばのけんちゃん<br>さわさわ                  | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／ごま油／糸こんにゃく／さつまいも        | さわら／木綿豆腐／油揚げ                          | こまつな／しいたけ／しょうが／たけのこ／さやいんげん／にんじん                                           | 本みりん／清酒／醤油／かつおだし／煮干しだし／昆布だし             | 麦茶<br>かきまぜ                | エネルギー 490 kcal<br>たんぱく質 20.0 g<br>脂 質 12.1 g |
| 5<br>19<br>／<br>木  | ご飯<br>豚肉とかぶの煮物<br>磯辺和え<br>味噌汁<br>果物                  | 七分づき米／きび砂糖／じゃがいも／薄力粉／黒砂糖／なたね油            | 豚肉／焼きのり／味噌／牛乳                         | かぶ／にんじん／さやいんげん／こまつな／もやし／キャベツ／だいこん                                         | 昆布だし／本みりん／清酒／醤油／かつお昆布だし／塩               | 牛乳<br>ちんすこう               | エネルギー 618 kcal<br>たんぱく質 22.1 g<br>脂 質 20.9 g |
| 6<br>／<br>金        | タコライス<br>にんじんしりしり<br>すまし汁                            | 七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／しらたき／焼きふ                | 豚ひき肉／ツナ缶詰／かつお節／CHEDDARチーズ             | 玉葱／青ピーマン／トマト缶詰／トマト／にんじん／ほうれんそう                                            | 塩／カレー粉／中濃ソース／トマトケチャップ／醤油／本みりん／かつお昆布だし   | 麦茶<br>おかかとチーズのおにぎり        | エネルギー 511 kcal<br>たんぱく質 21.6 g<br>脂 質 11.8 g |
| 7<br>21<br>／<br>土  | ツナとコーンのチャーハン<br>もやしとチンゲン菜ナムル<br>きのこスープ               | 七分づき米／ごま油／米粉パン／なたね油／きび砂糖                 | ツナ缶詰／牛乳                               | ねぎ／とうもろこし缶詰(ホム)／もやし／チンゲン菜／ぶなしめじ／えのきたけ／玉葱                                  | 塩／醤油／かつおだし／シナモン                         | 牛乳<br>シナモンラスク             | エネルギー 505 kcal<br>たんぱく質 15.6 g<br>脂 質 14.7 g |
| 9<br>／<br>月        | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツとじゃこのサラダ<br>豆腐となめこの味噌汁<br>果物    | 七分づき米／オリーブ油／きび砂糖                         | 豚肉／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／味噌／干ひじき／油揚げ           | しょうが／キャベツ／きゅうり／なめこ／こねぎ／にんじん                                               | 清酒／本みりん／醤油／米酢／かつお昆布だし／かつおだし             | 麦茶<br>ひじきおにぎり             | エネルギー 512 kcal<br>たんぱく質 21.4 g<br>脂 質 15.3 g |
| 10<br>24<br>／<br>火 | ご飯<br>鮭の香味焼き<br>かぼちゃの黒ごま炒め<br>ほうれん草のすまし汁             | 七分づき米／きび砂糖／ごま油／黒ごま／米粉／黒砂糖／なたね油／おこめリング    | 生鮭／牛乳／きな粉                             | 大葉／にんじん／かぼちゃ／さやいんげん／ほうれんそう／玉葱／えのきたけ                                       | 清酒／醤油／かつお昆布だし／塩／ベーキングパウダー               | 牛乳<br>黒糖きな粉蒸しパン<br>おこめリング | エネルギー 584 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 13.5 g |
| 11<br>25<br>／<br>水 | パン<br>鶏肉のマーマレード焼き<br>ハワイアンサラダ<br>豆乳ポタージュ<br>果物       | パン／オリーブ油／七分づき米                           | 鶏肉／豆乳／しらす干し                           | にんにく／マーマレード／キャベツ／きゅうり／パイン缶詰／干しぶどう／玉葱／とうもろこし缶詰(ホム)／とうもろこし缶詰(クリーム)／パセリ／こまつな | 塩／白こしょう／醤油／米酢／コンソメ／本みりん                 | 麦茶<br>青菜しらすおにぎり           | エネルギー 498 kcal<br>たんぱく質 23.5 g<br>脂 質 8.6 g  |
| 12<br>26<br>／<br>木 | ご飯<br>焼きししゃも(幼児)<br>さばの塩焼き(乳児)<br>もよしの甘酢和え<br>春菊の味噌汁 | 七分づき米／きび砂糖／薄力粉／ゆで小豆／なたね油／オリーブ油(乳児)       | ししゃも(幼児)／さば(乳児)／生揚げ／味噌／牛乳／豆乳          | もやし／きゅうり／にんじん／玉葱／しゅんぎく                                                    | 米酢／塩／煮干しだし／ベーキングパウダー／抹茶                 | 牛乳<br>抹茶と小倉のパウンドケーキ       | エネルギー 539 kcal<br>たんぱく質 20.9 g<br>脂 質 14.7 g |
| 13<br>27<br>／<br>金 | カレーライス<br>キャベツとコーン・チーズの<br>サラダ<br>りんご組<br>リクエストメニュー  | 七分づき米／オリーブ油／じゃがいも／なたね油／薄力粉／きび砂糖          | 豚肉／CHEDDARチーズ／牛乳／豆乳／寒天／ゼラチン           | にんにく／しょうが／セロリ／りんご／ブルー／玉葱／にんじん／キャベツ／とうもろこし缶詰(ホム)                           | 塩／中濃ソース／トマトケチャップ／カレー粉／米酢／ココアパウダー        | 牛乳<br>ココアプリン              | エネルギー 630 kcal<br>たんぱく質 22.6 g<br>脂 質 21.9 g |
| 14<br>28<br>／<br>土 | 焼き鳥丼<br>かぶのゆかり和え<br>味噌汁                              | 七分づき米／きび砂糖／オリーブ油／かたくり粉／焼きふ／薄力粉／なたね油      | 鶏肉／味噌／牛乳／豆乳                           | ねぎ／かぶ／にんじん／玉葱／かぼちゃ                                                        | 清酒／本みりん／醤油／ゆかり／塩／かつお昆布だし／ベーキングパウダー      | 牛乳<br>かぼちゃマフィン            | エネルギー 551 kcal<br>たんぱく質 19.6 g<br>脂 質 13.8 g |
| 16<br>／<br>月       | ご飯<br>鶏肉の唐揚げ<br>納豆和え<br>味噌汁<br>果物                    | 七分づき米／かたくり粉／なたね油／食パン／バター／きび砂糖            | 鶏肉／挽きわり納豆／かつお節／味噌／きな粉／牛乳              | にんにく／しょうが／ほうれんそう／にんじん／はくさい／なめこ／かぼちゃ                                       | 本みりん／醤油／かつお昆布だし                         | 牛乳<br>きな粉トースト             | エネルギー 614 kcal<br>たんぱく質 27.6 g<br>脂 質 17.0 g |
| 17<br>31<br>／<br>火 | 肉うどん<br>切り干し大根の煮物<br>ざくろれもん組<br>リクエストメニュー            | 干しうどん／糸こんにゃく／オリーブ油／きび砂糖／米粉／なたね油          | 豚肉／焼き豆腐／油揚げ／牛乳                        | 玉葱／こまつな／にんじん／切干しだいこん                                                      | かつおだし／醤油／本みりん／かつお昆布だし／ココアパウダー／ベーキングパウダー | 牛乳<br>ココアケーキ              | エネルギー 499 kcal<br>たんぱく質 19.4 g<br>脂 質 16.8 g |
| 23<br>／<br>月       | ご飯<br>豚肉の生姜焼き<br>キャベツとじゃこのサラダ<br>豆腐となめこの味噌汁<br>果物    | 七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／もち米                     | 豚肉／ちりめんじゃこ／木綿豆腐／味噌／牛乳／こしあん            | しょうが／キャベツ／きゅうり／なめこ／こねぎ                                                    | 清酒／本みりん／醤油／米酢／かつお昆布だし                   | 牛乳<br>おはぎ                 | エネルギー 537 kcal<br>たんぱく質 23.6 g<br>脂 質 14.8 g |
| 30<br>／<br>月       | 麻婆豆腐丼<br>中華きゅうり<br>野菜スープ<br>果物                       | 七分づき米／オリーブ油／きび砂糖／かたくり粉／ごま油／マカロニ／黒砂糖／なたね油 | 豚ひき肉／味噌／木綿豆腐／牛乳                       | にんじん／ねぎ／きゅうり／玉葱／だいこん／キャベツ                                                 | 塩／かつお昆布だし／醤油／米酢                         | 牛乳<br>黒蜜かりんとう             | エネルギー 547 kcal<br>たんぱく質 20.1 g<br>脂 質 18.3 g |



- ◎0. 1. 2歳児の食事は幼児の80%の量で、お昼に豆乳を飲みます。
- ◎食べ物を体の働きによって分類しています。
- ◎当日入荷する材料の都合により、食材を変更することがありますのでご了承ください。
- 献立変更については、その都度お知らせいたします。
- ◎咀嚼・嚥下の機能が未発達な0歳児～2歳児クラスは、一部食材を変更または、調理法を変えて提供します。
- ◎年間を通して、災害時の備蓄品の食材を献立の中に取り入れていきます。
- ◎蜂蜜・黒砂糖は、てんさい糖・きび砂糖・メープルシロップに変更になることがあります。
- ◎果物は旬のものを使っていきたいと思っていますが、気温や天候に左右されやすく変更が多くなってしまいうため、「果物」の表記のみにさせていただきます。詳細はディスプレイをご覧ください。
- ◎保育園の食事では、そば・ピーナッツ・くるみ・エビ・カニは使用しません。

# だいたいこり 3月

3月3日は桃の節句(ひなまつり)です。女の子がいる家では、ひな人形や桃の花を飾り、子どもが健康に成長し、幸せになりますようにとお願いする日です。

ひな人形には、その家の女の子にかかる災いを代わりに受けてもらう役目があり、桃の花を飾るのも、厄除けの意味があると言われています。

ひなまつりにちなんだ食べ物にも、それぞれ意味が込められています。

## ひなあられ

主に桃色、緑色、黄色、白の4色で、四季を表しており、1年を通じて健康でいられますようにという願いが込められています。



## 菱餅

赤は桃の花、白は純白の雪、緑は新緑を表しています。魔除けや長寿の願いが込められています。



## はまぐり

対になっている殻でないと、ぴったりと合わないことから、円満な関係を願うものとして食べられるようになりました。



## <リクエストメニュー>

保育園で好きだったメニューを卒園の前にもう一度食べて、保育園で食べたご飯はおいしかったな、みんなで食べて楽しかったな！という思い出にしてほしいと思い、各クラスの年長さんに1日の献立を立ててもらいました。

たくさんの候補がでていて、好きなメニューがこんなにあるんだと、とてもうれしく思いました。

リクエストメニューの日には選ばれなかった献立も、他の日に取り入れています！

17・31日が、ざくろれもん組さん、13・27日が、りんご組さんのメニューです。どうぞお楽しみに！

## 今月の郷土料理 ～香川県～

まんばのけんちゃん、さわさわ、かきまぜ  
<4・18日 昼食、おやつ>

### ○まんばのけんちゃん

まんばのけんちゃんは、まんばを豆腐や油揚げと一緒に炒め煮にした料理。「まんば」は、10月から4月が旬の高菜の一種。株の外側から葉を取っても次々と芽吹くので、「万葉」と名付けられました。

「けんちゃん」は、細切り野菜の油炒めに豆腐を入れたしっぽく料理の「けんちゃん」がなまったと言われています。

保育園ではまんばの代わりに小松菜を使用します。



### ○さわさわ

さわさわは、こんにゃくを具材にした郷土料理。汁が多くさらさらと流し込める食感がなまり、そう呼ばれるようになりました。こんにゃくは、江戸時代に庶民の食材として普及し始めました。かつては、正月や法事など、特別な日に食べるものだったといえます。さつまいもをすりおろして、熱い汁の中に加えることで濃度がついて冷めにくく、その甘さが野菜などのうまみを引き立てています。



### ○かきまぜ

かきまぜは、小豆島の海や山の幸をふんだんに使った郷土料理。小豆島の伝統産業である醤油で具材に味付けし、炊き立てのご飯に混ぜ込みます。春には、ふきや筍を漁師町ではアナゴを用いることもあり、季節や地域性を楽しめる料理でもあります。



## 延長おやつ献立表

|       | 2・16(月)                    | 3・17(火)                        | 4・18(水)         | 5・19(木)        | 6(金)             | 7・21(土)         |
|-------|----------------------------|--------------------------------|-----------------|----------------|------------------|-----------------|
| 延長おやつ | メープル蒸しパン                   | みそ焼きおにぎり                       | みかんゼリー          | 塩おにぎり          | のり塩ポテト           | お麩スナック          |
| 材料    | 米粉・ベーキングパウダー・メープルシロップ・なたね油 | 七分づき米・味噌・みりん                   | みかんジュース・寒天・きび砂糖 | 七分づき米・塩        | じゃが芋・オリーブ油・塩・青のり | 麩・なたね油・きな粉・きび砂糖 |
|       | 9・23(月)                    | 10・24(火)                       | 11・25(水)        | 12・26(木)       | 13・27(金)         | 14・28(土)        |
| 延長おやつ | ピザトースト                     | ツナおにぎり                         | ジャムサンド          | わかめおにぎり        | ふかし芋             | シュガートースト        |
| 材料    | 米パン・トマトケチャップ・ツナ缶・ピーマン・コーン缶 | 七分づき米・ツナ缶・醤油                   | 米パン・いちごジャム      | 七分づき米・わかめ・醤油・塩 | さつまいも            | 米パン・きび砂糖・なたね油   |
|       | 30(月)                      | 31(火)                          |                 |                |                  |                 |
| 延長おやつ | おかかおにぎり                    | 焼きビーフン                         |                 |                |                  |                 |
| 材料    | 七分づき米・かつお節・醤油              | ビーフン・オリーブ油・豚ひき肉・ねぎ・人参・塩・醤油・ごま油 |                 |                |                  |                 |