



3月 献立表 幼児食



○保育園の行事等で変更することがありますので、予めご了承ください。(月齢、年齢等により献立の一部が変更になることもあります。)

○「★」→基本的に3歳未満児クラスに提供しますが、2歳児クラスでは、歯の状況により噛む力がついてきた場合には「☆」を提供します。(もち団子等除く)

「☆」→基本的に3歳以上児クラスに提供予定です。

※お誕生会等の午後のおやつやケーキやアイスは2歳児クラスから提供し、0.1歳児クラスでは蒸しパン等(その月による)を提供予定です。また、窒息につながりやすい食材は発達に合わせて取り除く等の配慮をします。

○食物アレルギーが心配される食品は医師に相談する等、給食の提供前にご家庭でご確認ください。除去食を行うには医師の指示が必要です。

○サンプルの日は、降園時間に保育園給食(お昼・おやつ)の「サンプル展示」を行います。料理の組み合わせ・調理法・食量などを毎日の食事作りの参考としていただくよう実施しています。また、保育園で食べたものについてご家庭でも話題となるよう、ぜひお子さんと一緒にご覧ください。(サンプルは食べられません。ケースには手を触れないでください。)

2025年度 3月

須崎市教育委員会子ども課

日付	献立名			食材名			
	昼食 (ごはん・牛乳は3歳未満児)	午前おやつ (3歳未満児)	午後おやつ	血や肉や骨になるもの (あか)	体の調子を整えるもの (みどり)	エネルギーになるもの (きいろ)	その他
2月	★ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ ★牛乳	★りんご ★牛乳	☆ヨーグルト ☆のり塩せんべい ★プレーンヨーグルト	豚ひき肉、木綿豆腐、飲用牛乳、 元気ヨーグルト、プレーンヨーグルト	しょうが、にんにく、干しいたけ、 たけのこ、長ねぎ、にんじん、 にら、りょくとうもやし、キャベツ、 きゅうり、バナナ、りんご	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、 ごま油、いりごま、のり塩せんべい	コンソメ、米みそ、こいくちしょうゆ、 穀物酢
3月	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の塩焼き 小松菜のお浸し ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★さつま芋	おぐらトースト 牛乳	いわし、ホキ、かつお節、厚揚げ、 飲用牛乳、つぶあん	しょうが、こまつな、にんじん、 だいこん、ほうれんそう、長ねぎ	うるち米、いりごま、上新粉、大豆油、 さつまいも、食パン	料理酒、こいくちしょうゆ、 食塩、煮干しだし、 米みそ、水
4月	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け りんご ★牛乳	★でこぼん	ヨーグルト和え ☆おかき	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳、 プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、コーン缶、 たまねぎ、にんじん、キャベツ、 きゅうり、福神漬、らっきょう、 りんご、デコボン、バナナ、 パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、いりごま、 おかき	カレー粉、中濃ソース、 こいくちしょうゆ、 コンソメ、水
5月	★ごはん 豚丼の具 小松菜のごまマヨ和え 白菜のみそ汁	★プレーンヨーグルト	☆はたもち 牛乳 ★きな粉おにぎり	豚もも肉、乾燥わかめ、プレーン ヨーグルト、きな粉、飲用牛乳	たまねぎ、しょうが、ぶなしめじ、 こまつな、りょくとうもやし、 はくさい、にんじん	うるち米、つきごん、サラダ油、 三温糖、すりごま、もち米	水、こいくちしょうゆ、 料理酒、マヨドレ、 煮干しだし、米みそ
6月	★ごはん 肉みそスパゲティ りんごドレッシングサラダ でこぼん ★牛乳	★バナナ	さつま芋チップ 牛乳	豚ひき肉、飲用牛乳	しょうが、にんにく、たまねぎ、 りょくとうもやし、にんじん、 グリーンピース、はくさい、 だいこん、ブロッコリー、 りんご、デコボン、バナナ	うるち米、スパゲッティ、 サラダ油、かたくり粉、 いりごま、オリーブ油、 さつまいも、大豆油	食塩、水、本みりん、 こいくちしょうゆ、 米みそ、 穀物酢、白ごしょう
9月	★ごはん ブルコギ風ハンバーグ ほうれん草のサラダ わかめスープ	★のり塩せんべい	ツナカレーおにぎり 牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、 乾燥わかめ、ツナ缶、 飲用牛乳	たまねぎ、にんにく、 ほうれんそう、だいこん、 にんじん、コーン缶、 りょくとうもやし、 ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、 三温糖、ごま油、 いりごま、 サラダ油、のり塩せんべい	水、料理酒、こいくち しょうゆ、 コチュジャン、 穀物酢、食塩、 白ごしょう、 鶏がらスープの素、 カレー粉
10月	★ごはん さば缶と大根の煮物 うどの酢の物 豆腐のみそ汁 いよかん ★牛乳	★りんご	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	さば缶、木綿豆腐、 飲用牛乳、きな粉、 調整豆乳	だいこん、にんじん、 ブロッコリー、干しいたけ、 うど、きゅうり、 キャベツ、こまつな、 はくさい、いよかん、 りんご	うるち米、さといも、 三温糖、いりごま、 上新粉	煮干しだし、こいくち しょうゆ、 穀物酢、 米みそ、 ベーキングパウダー
11月	★ごはん かぶとキャベツの米粉シチュー 白菜サラダ ひじきの手作りふりかけ バナナ ★牛乳	★かぼちゃ ★牛乳	サラダせんべい りんごジュース	豚もも肉、調整豆乳、 干しひじき、かつお節、 飲用牛乳	かぶ、キャベツ、にんじん、 ぶなしめじ、はくさい、 きゅうり、りんご、 コーン缶、バナナ、 かぼちゃ、りんごジュース	うるち米、サラダ油、 じゃがいも、上新粉、 三温糖、いりごま、 サラダせんべい	水、食塩、白ごしょう、 コンソメ、 穀物酢、本みりん、 こいくちしょうゆ
12月	★ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのサラダ もやしのすまし汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のバナナマフィン 牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、 飲用牛乳、プレーン ヨーグルト、調整豆乳	しょうが、キャベツ、 にんじん、きゅうり、 コーン缶、レモン、 りょくとうもやし、 チンゲンサイ、たまねぎ、 バナナ	うるち米、三温糖、 サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、 穀物酢、マヨドレ、 食塩、白ごしょう、 煮干しだし、 ベーキングパウダー
13月	★ごはん 肉うどん きざみのりサラダ りんご ★牛乳	★バナナ	☆やしょうま 牛乳 ★ゆかりおにぎり	豚もも肉、油揚げ、 刻みのり、飲用牛乳	こまつな、にんじん、 えのきたけ、長ねぎ、 はくさい、ほうれんそう、 りんご、バナナ	うるち米、うどん、 三温糖、ごま油	こいくちしょうゆ、 かつおだし、 昆布だし、 穀物酢、 やしょうま、ゆかり
16月	★ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ ★牛乳	★りんご	五平もち 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、 飲用牛乳	しょうが、にんにく、 干しいたけ、たけのこ、 長ねぎ、にんじん、 にら、りょくとうもやし、 キャベツ、きゅうり、 バナナ、りんご	うるち米、 サラダ油、三温糖、 かたくり粉、ごま油、 いりごま、すりごま	コンソメ、米みそ、 こいくちしょうゆ、 穀物酢、水
17月	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の塩焼き 小松菜のお浸し ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★さつま芋	おぐらトースト 牛乳	いわし、ホキ、かつお節、 厚揚げ、飲用牛乳、 つぶあん	しょうが、こまつな、 にんじん、だいこん、 ほうれんそう、長ねぎ	うるち米、いりごま、 上新粉、大豆油、 さつまいも、食パン	料理酒、こいくち しょうゆ、 食塩、煮干しだし、 米みそ、水
18月	★ごはん 手作りコーンカレー ミックス漬け りんご ★牛乳	★でこぼん	ヨーグルト和え ☆おかき	豚ひき肉、牛乳、飲用牛乳、 プレーンヨーグルト	にんにく、しょうが、 コーン缶、たまねぎ、 にんじん、キャベツ、 きゅうり、福神漬、 らっきょう、りんご、 デコボン、バナナ、 パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、 サラダ油、じゃがいも、 有塩バター、中力粉、 いりごま、おかき	カレー粉、中濃ソース、 こいくちしょうゆ、 コンソメ、水

サンプル	19 木	★ごはん 豚丼の具 小松菜のごまマヨ和え 白菜のみそ汁	★プレーンヨーグルト	☆ぼたもち 牛乳 ★きな粉おにぎり	豚もも肉、乾燥わかめ、プレーンヨーグルト、きな粉、飲用牛乳	たまねぎ、しょうが、ぶなしめじ、こまつな、りょくとうもやし、はくさい、にんじん	うるち米、つきごん、サラダ油、三温糖、すりごま、もち米	水、こいくちしょうゆ、料理酒、マヨドレ、煮干しだし、米みそ
	23 月	★ごはん ブルコギ風ハンバーグ ほうれん草のサラダ わかめスープ	★のり塩せんべい	ツナカレーおにぎり 牛乳	牛ひき肉、豚ひき肉、乾燥わかめ、ツナ缶、飲用牛乳	たまねぎ、にんにく、ほうれん草、だいこん、にんじん、コーン缶、りょくとうもやし、ブロッコリー	うるち米、かたくり粉、三温糖、ごま油、いりごま、サラダ油、のり塩せんべい	水、料理酒、こいくちしょうゆ、コチュジャン、穀物酢、食塩、白こしょう、鶏がらスープの素、カレー粉
	24 火	★ごはん さば缶と大根の煮物 うど酢の物 豆腐のみそ汁 いよかん ★牛乳	★りんご	米粉のきな粉蒸しパン 牛乳	さば缶、木綿豆腐、飲用牛乳、きな粉、調整豆乳	だいこん、にんじん、ブロッコリー、干しいたけ、うど、きゅうり、キャベツ、こまつな、はくさい、いよかん、りんご	うるち米、さといも、三温糖、いりごま、上新粉	煮干しだし、こいくちしょうゆ、穀物酢、米みそ、ベーキングパウダー
サンプル	25 水	★ごはん かぼとキャベツの米粉シチュー 白菜サラダ ひじきの手作りふりかけ バナナ ★牛乳	★かぼちゃ ★牛乳	フルーツゼリー青りんご ☆おかき	豚もも肉、調整豆乳、干しひじき、かつお節、飲用牛乳	かぼ、キャベツ、にんじん、ぶなしめじ、はくさい、きゅうり、りんご、コーン缶、バナナ、かぼちゃ、パイナップル缶、黄桃缶	うるち米、サラダ油、じゃがいも、上新粉、三温糖、いりごま、ゼリーの素(青りんご)、おかき	水、食塩、白こしょう、コンソメ、穀物酢、本みりん、こいくちしょうゆ
	26 木	★ごはん 鶏肉のさっぱり煮 キャベツのサラダ もやしのすまし汁 ★牛乳	★プレーンヨーグルト	米粉のバナナマフィン 牛乳	鶏もも肉、高野豆腐、飲用牛乳、プレーンヨーグルト、調整豆乳	しょうが、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン缶、レモン、りょくとうもやし、チンゲンサイ、たまねぎ、バナナ	うるち米、三温糖、サラダ油、上新粉	こいくちしょうゆ、穀物酢、マヨドレ、食塩、白こしょう、煮干しだし、ベーキングパウダー
	27 金	★ごはん 肉うどん きざみのりサラダ りんご ★牛乳	★バナナ	ゆかりおにぎり 牛乳	豚もも肉、油揚げ、刻みのり、飲用牛乳	こまつな、にんじん、えのきたけ、長ねぎ、はくさい、ほうれん草、りんご、バナナ	うるち米、うどん、三温糖、ごま油、いりごま	こいくちしょうゆ、かつおだし、昆布だし、穀物酢、ゆかり
サンプル	30 月	★ごはん 麻婆豆腐 もやしのナムル バナナ ★牛乳	★りんご	五平もち 牛乳	豚ひき肉、木綿豆腐、飲用牛乳	しょうが、にんにく、干しいたけ、たけのこ、長ねぎ、にんじん、にら、りょくとうもやし、キャベツ、きゅうり、バナナ、りんご	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、ごま油、いりごま、すりごま	コンソメ、米みそ、こいくちしょうゆ、穀物酢、水
	31 火	★ごはん ☆いわしのごま揚げ ★白身魚の塩焼き 小松菜のお浸し ほうれん草のみそ汁 ★牛乳	★さつま芋 ★牛乳	クラッカー ぶどうとりんごのジュース	いわし、ホキ、かつお節、厚揚げ、飲用牛乳	しょうが、こまつな、にんじん、だいこん、ほうれん草、長ねぎ、ぶどうとりんごのジュース	うるち米、いりごま、上新粉、大豆油、さつまいも	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、煮干しだし、米みそ、クラッカー

<行事食>ひなまつり献立『ひなずし』と『やしょうま・ぼたもち』です。



3月3日はひな人形を飾って女の子の健康と幸せを祈る日で、桃の節句ともいわれています。ひな人形を飾る風習は、室町時代に始まり、一般に広まったのは明治時代以降と言われています。保育園では「ひなずし」と「桜餅」で楽しいひな祭りを過ごします。

お知らせ

昨今、食材費等の物価高騰が続いておりますが、給食提供の内容は、栄養価は確保しながら、質は落とさず献立を工夫し、献立表の見直しを行っておりますので、ご承知おきください。

*3歳以上児の主食(ご飯)について

給食はご飯に合うように献立をたてていますので、ご家庭から、当日朝に炊いた「ご飯」を、清潔なお弁当箱に詰めてお持ちください。

ご飯は、腹持ちがよく、間食の摂りすぎを防ぐことにつながり食事のリズムを整えやすくなる、よく噛んでゆっくり食べることができるなど、良い食生活に結びつきやすい特徴があります。

<パンをご持参するご家庭へ>

主食としてパンをご持参いただく場合は、食パン(6枚切り1枚)またはロールパン(小2個)程度をお持ちください。



*窒息につながりやすい食材について

発達に個人差があるため、下記のとおり提供に配慮します。

もち、団子、もち米料理等の粘着性のある食材
0.1.2歳児クラスには提供しない

ぶどう
0.1.2.3.4歳児クラスは4等分で提供

こんにゃく、練り製品等の弾力のある食材
0.1歳には取り除く配慮



りんごドレッシングサラダ

材料 4人分

- 白菜 120g
- 大根 40g
- ブロッコリー 40g
- 白いりごま 4g
- りんご 40g
- しょうゆ 小さじ2/3
- 酢 小さじ1弱
- オリーブ油 小さじ1
- 塩 ひとつまみ
- こしょう 少々

作り方

- 1 白菜、大根、ブロッコリーは食べやすい大きさに切り、ゆでて冷ましておく。
- 2 りんごはすりおろす。
- 3 調味料とすりおろしたりんごを混ぜ合わせてドレッシングを作る。
- 4 1の野菜の水気をよく切り、白ごまと和えておく。ドレッシングをかける。

五平餅

材料 4人分

炊いたごはん 260g

- みそ 大きじ1/2
- 砂糖 大きじ1弱
- 水 大きじ1
- 白すりごま 12g

作り方

- 1 炊いたごはんをボウルに入れて、マッシャーなどでつぶして小判型に丸める。
- 2 天板に並べて、200℃のオーブンで15分焼く。
- 3 Aを鍋に入れて、火にかけて、みそだれを作る。
- 4 2にみそだれをかける。

☆3月の給食平均栄養量☆

	年齢	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	食塩相当量
		kcal	g	g	mg	mg	g
目標量	1~2	511	21.1	14.2	214	2.0	1.4
	3~5	425	21.8	16.3	225	2.2	1.6
平均栄養量	1~2	514	20.3	16.5	320	2.2	1.5
	3~5	413	19.3	18.3	310	2.6	1.8