



# 令和 08 年 3 月 予定献立表



五所川原こども園

日 曜	副食 (未 満 児 11:15 / 以 上 児 11:30 )	午 後 の お や つ	エ ネ ル ギ ー (以 上 児)	備 考	離 乳 食 (0 歳 児)
2 (月)	白身魚のフライ 切干大根ケチャップ みかん缶 みそ汁 (キャベツ・油あげ・玉ねぎ)	せんべい 牛乳	599		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
3 (火)	☆鶏肉のから揚げ フロッコリーとチーズのサラダ フルーツゼリー みそ汁 (大根・きざみこうや・小ねぎ)	桃のケーキ ひなあられ 牛乳	630	※ひなまつ りの集い	おかゆ とり肉とフロッコリーの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
4 (水)	☆ポークカレー 浅漬けサラダ 麦茶 ヨーグルト	☆ポテトチップス 牛乳	577	※お別れ会	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
5 (木)	肉豆腐 おくら納豆 フルーツキャロットゼリー さつまい	バームクーヘン 牛乳	584		おかゆ 納豆 肉豆腐風 ヨーグルト さつまいのみそ汁
6 (金)	あったかうどん 肉シュウマイ ヨーグルト ふりかけ	たいやき 牛乳	608		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
7 (土)	ほっけの野菜あんかけ 大根サラダ フルーツゼリー みそ汁 (しめじ・厚揚げ)	ワッフル やさいジュース	581		おかゆ しらすとにんじんの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
9 (月)	豚肉のしょうが焼き 人参しりしり ぶどうゼリー みそ汁 (小松菜・きざみこうや・えのき)	ふかし芋 牛乳	582		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 小松菜のみそ汁
10 (火)	焼き魚 (鮭) ひじきと厚揚げの煮物 パナナ けんちん汁	☆かえるパン ジョア	611	※	おかゆ さけとひじきの煮物 パナナ けんちん汁風
11 (水)	☆千キンクラタン コールスローサラダ フルーツゼリー コンソメスープ (大根・ベーコン)	せんべい 牛乳	594		おかゆ とり肉と玉ねぎの煮物 ヨーグルト だいごんスープ
12 (木)	☆五目野菜塩ラーメン 千キンナゲット ヨーグルト ふりかけ	炊き込みごはん 牛乳	617	※	おかゆ やさいうどん ヨーグルト
13 (金)	☆チーズ納豆 つくね焼き お楽しみデザート せんべい汁	ビスケット 牛乳	623		おかゆ ほうれん草納豆 ヨーグルト とり汁風
14 (土)	ハヤシライス ハムサラダ フルーツゼリー 麦茶	せんべい やさいジュース	578	卒園式	おかゆ ぶた肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
16 (月)	麻婆豆腐 春雨サラダ フルーチェ 中華スープ (もやし・白菜)	チーズドック 牛乳	619		おかゆ 麻婆豆腐風 ヨーグルト 白菜スープ
17 (火)	かれいの奄田揚げ わかめの酢の物 フルーツゼリー みそ汁 (オクラ・豆腐・ねぎ)	おいなりさん 牛乳	602	※	おかゆ かれいとやさいの煮込み ヨーグルト とうふのみそ汁
18 (水)	☆千キンカレー オーロラサラダ 麦茶 ★ パインゼリー★	丸パン 牛乳	609	お誕生会	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
19 (木)	五目焼きそば もやしのナムル ヨーグルト 中華スープ (わかめ・玉ねぎ)	コーンフレーク 牛乳	600		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト たまねぎスープ
21 (土)	あったかどうめん 春巻き フルーツゼリー ふりかけ	せんべい やさいジュース	604		おかゆ やさいうどん ヨーグルト
23 (月)	フルコギ風炒め チョレギサラダ ヨーグルト みそ汁 (大根・えのき)	キャロットロール 牛乳	589		おかゆ ぶた肉とにんじんの煮物 ヨーグルト だいごのみそ汁
24 (火)	鶏肉のさっぱり煮 切りこんぶのやわらか煮 フルーツゼリー みそ汁 (豆腐・ねぎ)	肉まん ジョア	529		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
25 (水)	☆クリームシチュー ジャコサラダ 豆乳プリン 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	593	※	おかゆ とり肉とじゃがいもの煮込み ヨーグルト 麦茶
26 (木)	スパゲッティミートソース シーザーサラダ ふりかけ アセロラゼリー コンソメスープ (千ゲン菜・コーン)	スイートポテト 牛乳	593		おかゆ ひき肉とにんじんの煮物 ヨーグルト 千ゲン菜スープ
27 (金)	赤魚の煮付け 切干大根の煮物 パナナ みそ汁 (厚揚げ・まいたけ・もやし)	☆塩昆布チーズおにぎり 牛乳	545	※	おかゆ しらすと切り干し大根の煮物 パナナ もやしのみそ汁
28 (土)	とり肉のオレンジ煮 マカロニサラダ フルーツゼリー みそ汁 (キャベツ・油あげ)	せんべい やさいジュース	592		おかゆ とり肉とにんじんの煮物 ヨーグルト キャベツのみそ汁
30 (月)	豚肉のケチャップソテー キャベツのゴマ和え フルーツゼリー みそ汁 (とうふ・ほうれん草)	せんべい 牛乳	586		おかゆ ぶた肉とキャベツの煮物 ヨーグルト とうふのみそ汁
31 (火)	☆野菜しょうゆラーメン だいごの酢づけ お楽しみデザート ふりかけ	レースン蒸しパン 牛乳	611		おかゆ やさいうどん ヨーグルト

※0歳児については、月齢に応じた離乳食を作ります。未満児は完全給食(ごはん、デザートを含む)です。 ※は、手づくりおやつの日

※エネルギー(以上児)はごはん 110gで計算しています。

※骨なしの魚を使用していますが、まれに骨が残っていることがあります。気をつけて食べてください。



3月3日は桃の節句・ひなまつりです。ひなあられの色は四季を表しているのはご存じですか？ピンク→春、緑→夏、黄色→秋、白→冬を表しているそうです。1年を通して女の子の健やかな成長を祈る気持ちが表現されているそうです。

3月は大いひまわり組さんのリクエスト給食を行います！一人ひとり、リクエストしてくれました♪ ☆印がついているメニューがリクエストメニューです。いつ自分のリクエストメニューができるのか献立表で探してみてくださいね。今のクラスのお友だちと食べることができるのはあと少しです…楽しく！おいしく！たくさん食べてくださいね😊

今年度も残り1カ月となりました。1年を振り返ると子どもたちは少しずついろいろなものを食べられるようになり、たくさん量を食べることができるようになり心も体も成長が感じられます。子どもたちからの「〇〇おいしい！」「おかわりください！」などの言葉が励みになりました。こども園での給食がおいしかったなと思ってもらえたらうれしく思います。

3月は暖かい日もあれば寒い日もあり、体調を崩しやすいです。4月からの新たな生活を元気よくスタートさせるためにも体調を整えていきたいですね。