



令和7年

3月献立表

田無北原保育園



日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギー たんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
1	土	牛乳 せんべい	きのこうどん かぶと鶏肉の煮物 オレンジ	うどん/砂糖/油/ホット ケーキミックス/ごま	豚バラ/鶏もも/牛乳	椎茸/えのき/しめじ/白 菜/かぶ/人参/かぶの 葉/オレンジ	牛乳 黒ゴマ マフィン	508kcal 19.2g
3	月	牛乳 せんべい	ちらし寿司 菜の花のお浸し 蒲鉾のすまし汁 デコボン	白米/砂糖/油/ホット ケーキミックス	豚ひき/鮭/海苔/かつ お節/蒲鉾/わかめ/牛 乳/豆乳/生クリーム 	椎茸/蓮根/人参/さや えんどう/菜の花/ほう れん草/えのき/葱/デコ ボン/苺	牛乳 三色 蒸しパン	525kcal 21.5g
4	火	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース ツナサラダ ブロッコリーのスープ りんご	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/じゃが芋/さつ ま芋/バター/ごま	豚ひき/ツナ/牛乳/生ク リーム	にんにく/玉葱/人参/ マッシュルーム/ピーマ ン/トマト缶/キャベツ/ 胡瓜/ブロッコリー/浅葱 /りんご	牛乳 スイート ポテト	539kcal 22.2g
5	水	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワン 豆乳クリームシチュー ほうれん草サラダ 苺	プティポワン/油/じゃが 芋/砂糖/白米/もち米	鶏もも/豆乳/牛乳/きな 粉	玉葱/人参/南瓜/ほう れん草/コーン/トマト/ 苺	牛乳 ★きなこ おはぎ	527kcal 23.7g
6	木	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 煮魚 筍のきんぴら もやしの味噌汁	胚芽米/砂糖/ごま油/ ごま/ホットケーキミク ス/バター	めじな/油揚げ/味噌/ わかめ/牛乳/あずき	生姜/葱/筍/人参/しめ じ/さやえんどう/もやし /オレンジ	牛乳 あずき マフィン	515kcal 23.8g
7	金	牛乳 せんべい	パン3種類 苺 鶏唐揚げ ポテト スティック野菜 トマトスープ	パン/片栗粉/油/じゃが 芋/マヨドレ/胚芽米/砂 糖	鶏もも/味噌/ウインナー/牛乳/ かつお節/海苔(おにぎりは幼 児組のみ海苔がつかます)	生姜/人参/胡瓜/玉葱 /トマト缶/浅葱/苺/梅	牛乳 梅おかか おにぎり	628kcal 26.8g
8	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/片栗粉/油/砂 糖/ホットケーキミックス	鶏もも/豚バラ/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜 /浅葱/生姜/大根/オレ ンジ/みかん	牛乳 みかん ケーキ	517kcal 20.0g
10	月	牛乳 せんべい	ロールパン オレンジ 鶏肉のオーロラソース トマトのフレンチサラダ 豆乳コーンポタージュ	ロールパン/マヨドレ/砂 糖/油/胚芽米	鶏もも/豆乳/牛乳/油 揚げ	トマト/胡瓜/玉葱/コー ン/オレンジ/人参/さや えんどう	牛乳 ひじきご飯	552kcal 27.5g
11	火	牛乳 干し芋	けんちんうどん 根菜のしぐれ煮 りんご	うどん/里芋/ごま油/砂 糖/せんべい	鶏もも/豆腐/豚ひき/牛 乳/豆乳/生クリーム	人参/白菜/生姜/ごぼ う/蓮根/さやえんどう/ りんご/南瓜	牛乳 南瓜プリン せんべい	511kcal 20.7g
12	水	牛乳 ビスケット	ご飯 苺 魚のごま味噌焼き 韓国風キャベツサラダ みぞれ汁	胚芽米/砂糖/ごま/ご ま油/薄力粉/油	めかじき/味噌/海苔/ 牛乳	キャベツ/胡瓜/人参/ 大根/小松菜/苺	牛乳 ★ココア ちんすこう	523kcal 20.3g
13	木	牛乳 ゆで人参	わかめご飯 オレンジ 松風焼き 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	胚芽米/片栗粉/ごま/ 砂糖/油/マカロニ	わかめ/鶏ひき/豆腐/ さつま揚げ/牛乳/豚バ ラ/かつお節/青海苔	玉葱/人参/切干大根/ さやえんどう/椎茸/葱/ ほうれん草/オレンジ/ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	507kcal 21.9g
14	金	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん たたき胡瓜 豆腐スープ りんご	うどん/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/薄力粉/粉 糖/オリーブ油	豚ひき/味噌/鶏もも/牛 乳	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/えのき/ チンゲン菜/りんご	牛乳 ★サクサク クッキー	573kcal 21.1g
15	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン チキンピザ オレンジ ブロッコリー レタスのスープ	ハニーソイパン/胚芽米	鶏もも/チーズ/しらす 干し/海苔(おにぎりは 幼児組のみ海苔がつき ます)	玉葱/ピーマン/ブロッ コリー/人参/コーン/レタ ス/オレンジ	牛乳 ゆかりじゃこ おにぎり	512kcal 25.9g
17	月	牛乳 クラッカー	スパゲティミートソース ツナサラダ ブロッコリーのスープ りんご	スパゲティ/オリーブ油/ 砂糖/油/じゃが芋/さつ ま芋/バター/ごま	豚ひき/ツナ/牛乳/生ク リーム	にんにく/玉葱/人参/ マッシュルーム/ピーマ ン/トマト缶/キャベツ/ 胡瓜/ブロッコリー/浅葱 /りんご	牛乳 スイート ポテト	539kcal 22.2g

日	曜日	午前おやつ	献立名	材料名			おやつ	エネルギーたんぱく質
				黄色の仲間 熱や力になるもの	赤の仲間 血や肉や骨になるもの	緑の仲間 体の調子を整えるもの		
18	火	牛乳 スティック 胡瓜	プティポワン 豆乳クリームシチュー ほうれん草サラダ 苺	プティポワンパン/油/ じゃが芋/砂糖/白米/も ち米	鶏もも/豆乳/牛乳/きな 粉	玉葱/人参/南瓜/ほう れん草/コーン/トマト/ 苺	牛乳 ★きなこ おはぎ	527kcal 23.7g
19	水	牛乳 ビスケット	ご飯 オレンジ 煮魚 筍のきんぴら もやしの味噌汁	胚芽米/ごま油/砂糖/ ごま/ホットケーキミッ クス/バター	めじな/油揚げ/味噌/ わかめ/牛乳/あずき	生姜/葱/筍/人参/しめ じ/さやえんどう/もやし /オレンジ	牛乳 あずき マフィン	515kcal 23.8g
21	金	牛乳 せんべい	★カレーライス 青菜の昆布和え 大根のスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃが芋/ はちみつ/食パン/マヨ ドレ	豚もも/昆布/ベーコン/ ツナ/チーズ/牛乳	玉葱/人参/りんご/チ ンゲン菜/大根/えのき/ 小松菜/オレンジ/コー ン	牛乳 ツナコーン トースト	594kcal 24.4g
22	土	牛乳 せんべい	鶏南蛮うどん 大根の甘辛煮 オレンジ	うどん/片栗粉/油/砂 糖/ホットケーキミックス	鶏もも/豚バラ/牛乳	玉葱/椎茸/人参/白菜 /浅葱/しょうが/大根/ オレンジ/みかん	牛乳 みかん ケーキ	517kcal 20.0g
24	月	牛乳 せんべい	ロールパン オレンジ 鶏肉のオーロラソース トマトのフレンチサラダ 豆乳コーンポタージュ	ロールパン/マヨドレ/砂 糖/油/胚芽米	鶏もも/豆乳/牛乳/油 揚げ	トマト/胡瓜/玉葱/コー ン/オレンジ/人参/さや えんどう	牛乳 ひじきご飯	552kcal 27.5g
25	火	牛乳 干し芋	けんちんうどん 根菜のしぐれ煮 りんご	うどん/里芋/ごま油/砂 糖/せんべい	鶏もも/豆腐/豚ひき/牛 乳/豆乳/生クリーム	人参/白菜/生姜/ごぼ う/蓮根/さやえんどう/ りんご/南瓜	牛乳 南瓜プリン せんべい	511kcal 20.7g
26	水	牛乳 ビスケット	ご飯 苺 魚のごま味噌焼き 韓国風キャベツサラダ みぞれ汁	胚芽米/砂糖/ごま/ご ま油/薄力粉/油	めかじき/味噌/海苔/ 牛乳	キャベツ/胡瓜/人参/ 大根/小松菜/苺	牛乳 ★ココア ちんすこう	523kcal 20.3g
27	木	牛乳 ゆで人参	わかめご飯 松風焼き オレンジ 切干大根の煮物 ほうれん草のすまし汁	胚芽米/片栗粉/ごま/ 砂糖/油/マカロニ	わかめ/鶏ひき/豆腐/ さつま揚げ/牛乳/豚バ ラ/かつお節/青海苔	玉葱/人参/切干大根/ さやえんどう/椎茸/葱/ ほうれん草/オレンジ/ キャベツ	牛乳 焼き マカロニ	507kcal 21.9g
28	金	牛乳 クラッカー	ジャージャーうどん たたき胡瓜 チンゲン菜のチキンスープ りんご	うどん/ごま油/砂糖/片 栗粉/ごま/バター/粉 糖/薄力粉	豚ひき/味噌/鶏もも/牛 乳	生姜/葱/人参/椎茸/ ピーマン/胡瓜/玉葱/ えのき/チンゲン菜/り んご/ほうれん草/パウ ダー	牛乳 ★お楽しみ クッキー	596kcal 21.2g
29	土	牛乳 せんべい	ハニーソイパン チキンピザ オレンジ ブロッコリー レタスのスープ	ハニーソイパン/胚芽米	鶏もも/チーズ/しらす/ 牛乳/海苔(おにぎりは 幼児組のみ海苔が付き ます)	玉葱/ピーマン/ブロッ コリー/人参/コーン/レ タス/オレンジ	牛乳 ゆかりじゃこ おにぎり	512kcal 25.9g
31	月	牛乳 せんべい	★ミッキーカレーライス 青菜の昆布和え 大根のスープ オレンジ	胚芽米/油/じゃが芋/ はちみつ/食パン/マヨ ドレ	豚もも/昆布/ベーコン/ 牛乳/ツナ/チーズ	玉葱/人参/りんご/チ ンゲン菜/大根/えのき/ 小松菜/オレンジ/コー ン	牛乳 ツナコーン トースト	594kcal 24.4g
※仕入れの状況により献立内容が変更になる場合があります。				月平均栄養価		エネルギー 537kcal	たんぱく質 22.8g	

※マヨドレは卵不使用のマヨネーズです。

※ハニーソイパン、プティポワンパン、ロールパン、食パンは卵・乳不使用のパンです。

※7日(金)バイキング給食のキャロットロール、デュラムファイン、プルマンホワイトは、卵・乳不使用のパンです。

★印はあひる組のリクエストメニューです



早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。あひる組さんは保育園での最後の月です。今月もリクエストメニューを取り入れています(★印)。小学校でも好き嫌いなく、沢山食べて大きくなってくださいね。

一年間様々な行事や保育園での生活を通して、お子様の成長を感じられたことと思います。そんなお子様の成長に、少しでも貢献できていたら幸いです。一年間ご理解、ご協力ありがとうございました。



7日(金)にあひる組のお別れ会バイキングを行います。今年度も、幼児組で会食を行います。子ども達が好きなパンや唐揚げ、ポテトを用意しました。パンはキャロットロール、デュラムファイン、プルマンホワイトの3種類です。沢山食べて楽しんでほしいです。もうすぐ卒園していくあひる組の良い思い出になると嬉しいです♪



ひな祭り



ひな祭りは3/3の桃の節句のことで女の子の健やかな成長と幸せを祈ってお祝いします。

雛人形は子ども達の代わりに病気や事故から守ってくれるとされているので、子どもが元気で幸せになるようにお祝いの気持ちや願いを込めて飾ります。

＜桃の節句の菱もち＞

お雛様には菱餅が添えられていますが、上からピンクは桃の花、白は雪、緑は大地に根付く草木を意味し、雪解けの近い季節を表現しています。ひなあられも同じ三色で、ピンクが生命、白が大地、緑が木々のエネルギーという意味があり、子どもの健やかな成長を願う物になっています。



食育活動

・2月6日(木) 乳児組「豚汁作り」(野菜洗い)

7日に行われる豚汁作りに向けて、使用する野菜を乳児組のみんなで洗いました。洗う野菜を紹介してから洗ってもらいました。ひよこ組は大きい野菜を興味津々で触っていました。すずめ組は一生懸命ごしごしと野菜を洗って泥を落としてくれていました。ひばり組は、大きい大根や長葱も綺麗に上手に洗うことができました。

・2月7日(金) 幼児組「豚汁作り」

幼児組で力を合わせて豚汁を作りました。つばめ組は、えのき、しめじ、まいたけをさきました。はと組は豚汁に入れる大根と人参の皮をピーラーを使ってむきました。あひる組は、お米とぎをして大根・人参をいちょう切りしました。調理した野菜を使って実際に調理をする様子を、乳児組も合わせた全クラス集まってもらい、見学をしました。煮込んでいる間に冬野菜のお話をしました。最後は、皆で作った豚汁を食べました。「豚汁美味しいね」「自分達でさいたきのこが入っている」「大根と人参上手く切れたよ」と嬉しそうに食べていました。

・2月13日(木) はと組「味噌作り」

味噌作りキットを使い、味噌作りをしました。煮大豆をつぶす作業は、一粒ずつ丁寧につぶしたり、手をグーにしてトントントンとつぶしたり、様々でした。出来上がった味噌は4か月程度保管します。味噌の発酵を観察したり、美味しい味噌になるまで楽しみに待ちます♪



＜3月の予定＞

3月13日(火) あひる組 精米・おにぎり作り…エプロン、マスクを持参ください。

※爪を切ってきて頂くようお願い致します。

3月28日(金) おやつのお楽しみクッキーは、絵本「はらぺこあおむし」を題材にしています。お楽しみに♪

