



令和6年度

3

月の献立予定表

～はなもも保育園～



日	曜日	3歳未満児		献立名	3時のおやつ
		10時の おやつ	主食		
1	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし
3	月	牛乳 おかし	ごはん	鮭菜めし 鶏肉の味噌焼き きんぴらごぼう かきたま汁 ひな祭りゼリー	カルピス フルーツサンド
4	火	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 手作りミートローフ ジャーマンサラダ ジュリエンスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
5	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁	ジョア おかし
6	木	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん 春巻き わかめサラダ いちご	牛乳 クロワッサン
7	金	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁 伊予柑	牛乳 マシュマロサンド
8	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし
10	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 アップルパイ
11	火	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん ツナ入り卵焼き 小松菜のしらす和え ワンタンスープ	麦茶 ハロウィンゼリー
12	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン
13	木	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 野菜のごま和え 肉団子スープ	牛乳 ココア揚げパン
14	金	おかし		♪ お弁当の日 ♪	おかし
15	土	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス サラダ スープ 麦茶	麦茶 おかし
17	月	牛乳 おかし	パン	ロールパン(ジャム) 白身魚フライ ジャーマンサラダ ジュリエンスープ	麦茶 塩昆布とツナのおにぎり
18	火	牛乳 おかし	ごはん	オムライス 鶏肉の唐揚げ シルバーサラダ かぶとベーコンのスープ	麦茶 ケーキ
19	水	牛乳 おかし	ごはん	味付け海苔 赤魚の西京漬け焼き 茎わかめの炒め煮 豚汁	牛乳 おかし
20	木			春分の日	
21	金	牛乳 おかし	ごはん	肉じゃが 栄養納豆 かきたま味噌汁 伊予柑	牛乳 マシュマロサンド
22	土			❀ 卒園式 ❀	
24	月	牛乳 おかし	ごはん	バターチキンカレー フレンチサラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 アップルパイ
25	火	牛乳 おかし	めん	ジャージャーめん ツナ入り卵焼き 小松菜のしらす和え ワンタンスープ	麦茶 ハロウィンゼリー
26	水	牛乳 おかし	パン	食パン(ジャム) 鶏肉のレモン煮 ブロッコリーのごまマヨサラダ ベーコン入りクラムチャウダー	麦茶 チャーハン
27	木	牛乳 おかし	ごはん	さばの味噌煮 野菜のごま和え 肉団子スープ	牛乳 ココア揚げパン
28	金	牛乳 おかし	めん	煮込みうどん 春巻き わかめサラダ いちご	牛乳 クロワッサン
29	土	牛乳 おかし	ごはん	マーボー丼 ナムル スープ 麦茶	麦茶 おかし
31	月	牛乳 おかし	ごはん	カレーライス フレンチサラダ コンソメスープ ヨーグルト	牛乳 おかし

※都合により献立に変更がある場合がありますので、ご了承ください。

1食あたりの平均栄養価

エネルギー	563kcal
タンパク質	20.0g
食塩	2.0g





給食だより



はなもも保育園

陽ざしが暖かく感じられる季節です。早いもので今年度も最後の月となりました。子どもたちはこの一年間、様々な行事や活動を通して心も身体も大きくなり、たくさんの思い出ができたことと思います。給食室は今後も安心・安全で美味しく！を心がけ、皆さんの成長のお手伝いが出来たらと願っています。1年間、給食運営にご理解とご協力をいただきありがとうございました。



“桃の節句” ひな祭り



3月3日のひな祭りは、桃の節句とも呼ばれる女の子の健やかな成長を願う行事です。ひな祭りの由来は、もともと中国で行われていた「上巳(じょうし)の節句」という行事。邪気や厄を払うための行事で、人形を身代わりにして川に流す「流し雛」が行われていました。この流し雛が変化して、雛人形を家に飾る現在の形になったといわれています。

ひな祭りには、ちらし寿司やひなあられを食べてお祝いをするのが一般的で、それぞれ願いが込められています。

- ちらし寿司…将来食べるものに困りませんように…+
- ひなあられ…一年を通して健康でいられますように…+
(桃・緑・黄・白色が四季を表す)
- はまぐりのお吸い物…二枚貝であるはまぐりは、対になっている貝とぴったり合うことから、仲の良い夫婦を表し、一生一人の人と連れ添うように…+
という願いが込められている

食べられる自信をもって…+

3月の給食は、さくら組さんに書いてもらったリクエストメニューを参考にして献立をたてました。

お子さん一人ひとりの食べ進み具合は様々ですが、それぞれが「食べられた♡!!」という自信を持って卒園・進級してほしいと思います。

給食づくりを通して日々子どもたちの笑顔や姿、成長ぶりにたくさんの元気をもらいました。

食べる力=生きる力です+

これからも食とともに心も身体も健やかに成長してほしいと願っています。そして大きくなった時、はなもも保育園の給食の味を思い出していただけたら幸いです。1年間、本当にありがとうございました。



2月の給食の様子



2月は節分メニューが登場しました👹鬼のドライカレーにみんな大喜び♡おやつも可愛いと好評でした♪



毎年恒例のさくら組さんのリクエストメニューの結果をご紹介します+給食室の窓に掲示してありますので、ご来園の際にご覧ください♪

給食部門



煮込みうどん



唐揚げ・ジャージャーめん
バターチキンカレー



栄養納豆



給食レシピ紹介 鶏肉の味噌焼き



【材料4人分】鶏もも肉2枚(400g) 味噌大さじ2
みりん大さじ1 酒大さじ1 醤油小さじ1 おろし生姜
少々 ごま油小さじ1

【作り方】

- ①鶏もも肉を一口大に切り、保存袋に入れる。
- ②味噌からごま油までの調味料を1の中に入れ、軽くもんで味をなじませて冷蔵庫で30分ほど寝かせる。
- ③2の鶏肉を170度のオーブンまたは油を薄く引いたフライパンで中心に火が通るまで焼く。

漬けこんで焼くだけのカンタンレシピです♪鶏もも肉で作るほかにも、鮭やかじきなどの魚を漬けても美味しく作ることができます😊ごはんによく合うおかずなのでぜひ作ってみてください♪