

# 2025年3月 松風幼稚園予定献立表

日	曜日	昼食	材 料 名			エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
			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	Kcal	g	g	mg	g
3	月	ちらし寿司 春雨サラダ 花魁と玉ねぎのすまし汁 いちごミルクプリン	米 油・砂糖・春雨 ごま油・ごま・麩 プリンの素・いちごソース	鶏肉・卵 桜でんぶ ハム 牛乳・ホイップクリーム	竹の子・人参 いんげん・きゅうり 玉ねぎ	443	14.0	12.2	113	1.1
4	火	根菜のカレーライス 白菜のツナ和え コーンスープ カップヨーグルト	米・押麦 油 カレーフレーク	豚肉 ツナ ハム	生姜・にんにく・玉ねぎ 人参・大根・れんこん 白菜・コーン	405	14.2	11.1	138	1.8
5	水	麦ご飯 白身魚のオニオンソースがけ ひじきの含め煮 かきたま味噌汁/オレンジ	米・押麦 油・小麦粉 砂糖	ホキ ひじき・高野豆腐 卵・味噌	玉ねぎ 人参 長ねぎ オレンジ	381	17.8	7.2	106	1.3
6	木	麦ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 粉ふき芋 鶏肉とほうれん草のすまし汁/パイン缶	米・押麦 油・砂糖・片栗粉 じゃが芋	鶏肉 厚揚げ 青のり 鶏肉	大根 人参 ほうれん草 パイン缶	376	13.3	7.9	109	0.8
7	金	ご飯 柳川風煮 納豆和え 鮎と玉ねぎの味噌汁/ひよこゼリー	米 砂糖 麩 ひよこゼリー	卵・豚肉 納豆 味噌	ごぼう・玉ねぎ・人参 いんげん・小松菜 玉ねぎ	425	19.3	7.4	101	0.9
10	月	ご飯 麻婆豆腐 干草和え チンゲン菜と玉ねぎのスープ/おみこヨーグルト	米 油・砂糖・片栗粉 ごま油・ごま 砂糖	豚肉 豆腐 豆 ヨーグルト	生姜・にんにく・長ねぎ・にら パプリカ・白菜・もやし チンゲン菜・玉ねぎ みかん缶	396	13.9	12.3	154	1.3
11	火	ご飯 鶏肉の生姜焼き きんぴらごぼう 豆腐と小松菜の味噌汁/チーズ	米 砂糖	鶏肉 豚肉 豆腐・味噌 チーズ	生姜・ごぼう 人参 小松菜	413	19.2	13.2	197	1.4
12	水	ご飯 松風焼き 切干大根のサラダ わかめと玉ねぎのすまし汁/アイス	米 油・パン粉・砂糖・ごま油・砂糖	鶏肉 味噌 わかめ アイス	玉ねぎ 切干大根・キャベツ・人参 玉ねぎ	465	14.3	12.3	156	1.1
13	木	ご飯 鶏のから揚げ 彩りサラダ ポトフ/お楽しみデザート	米 片栗粉・油 砂糖・油 じゃが芋・クレープ	鶏肉 ウインナー	生姜 キャベツ・人参・コーン 人参	514	16.9	19.0	39	1.3
14	金	そつえんしき								
17	月	ご飯 かに玉 ひじきサラダ しめじと高野豆腐の味噌汁/カップヨーグルト	米 砂糖・片栗粉 油	鶏肉 カニカマ・卵・ひじき 高野豆腐・味噌 カップヨーグルト	長ねぎ・竹の子 キャベツ・きゅうり パプリカ・しめじ	367	16.7	8.6	187	1.6
18	火	麦ご飯 鱈のしぐれ煮 切干大根のサラダ 茄子の味噌汁/チーズ	米・押麦 砂糖 油	鯖 わかめ 味噌 チーズ	生姜・切干大根・キャベツ 人参 茄子・小ねぎ	356	14.4	8.9	191	1.2
19	水	ご飯 肉じゃが 白菜と小松菜のおかか和え にらとえのきの味噌汁/バナヨーグルト	米 じゃが芋 油・砂糖 砂糖	豚肉・かつお節 わかめ 味噌 ヨーグルト	玉ねぎ・人参 白菜・小松菜 にら・えのき バナナ	374	14.3	5.4	146	1.0

給与栄養量平均

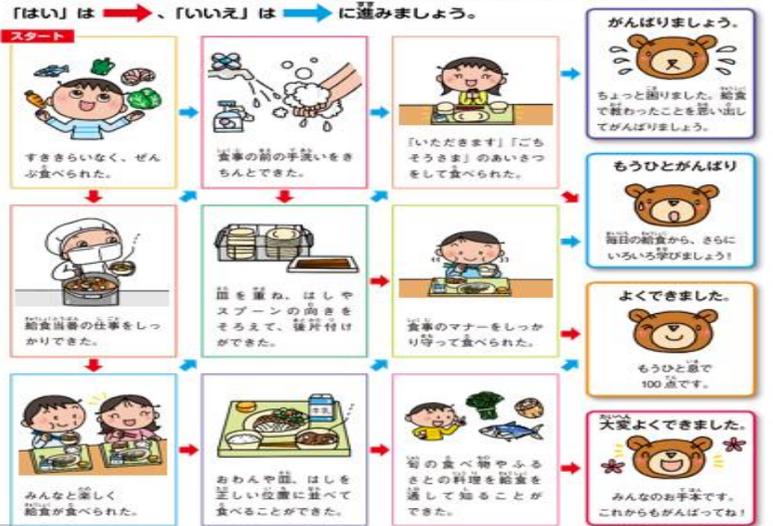
	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
3歳以上児	385	15.7	10.4	136	1.2



## ごそつえんおめでとうございます!

ご卒業おめでとうございます!  
 この一年給食を通し、たくさん笑顔とたくさん「美味しかった」という声を聞くことが出来ました。  
 1年間ご理解・ご協力、誠にありがとうございました。  
 さくらぐみのみなさん! しょうがっこうへいっても、きゅうしよくをたくさんたべておおいくなってください。  
 また、おおいくなったみなさんにあえるひをたのしみにしています★

## 1年間の給食をふり返ってみよう!



### 知っていますか3月の食文化

3月は「節分」といいます。「節(い)や」には「いよいよ、来ます」、そして「分(お)い」は「節分が過ぎてくという意味があります。この「い(や)が」「分(お)い」が揃って「節(お)い」は「節分」といわれます。心算りやお説きの行事があり、またお菓子の「豆まき」です。

- ひな祭り**: ひなまつりのお飾りです。節・雛・節の3色のひな人形、ちらしずし、はまぐりのお吸い物、ひなあられ、また子どもは数めせんが節分がよくなります。
- おせち**: 節分の日はおめでたい日です。おせち料理は節分を祝います。おせち料理として「ぼんちり」や「おぼろ」を飾ります。
- お雑煮**: 又お雑煮の習慣が盛った日や祭儀などには、もち米に小豆やさげを入れて煮した「節分」がよく出されます。節分のお雑煮にはお雑煮の汁がめんとされ、お雑煮の汁に用いられます。

### 習字も朝ごはんも必ず食べましょう

朝ごはんを食べることはなぜ大切なのでしょう?

- 1日を元気にスタートできる
- 集中力がアップする
- うんちが出やすくなる
- 体調がよくなる
- 生活リズムが整う

\* 献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。  
 \* 材料仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。  
 \* 幼稚園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試下さい。