

3月 献立表 幼児食

南陽幼保園

2026年 3月

日付	献立名		食材名			
	昼食	おやつ (朝おやつ@昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他
2月	ごはん ぎょうざ入りスープ マセドアンサラダ トマト おたのしみランチ	○お茶 ○ポーロ ◎牛乳 ◎スティック野菜	豚もも肉、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	こまつな、たけのこ、長ねぎ、にんじん、しいたけ、りょくとうもやし、きゅうり、トマト	うるち米、揚げ油、ごま油、じゃがいも	ぎょうざ、鶏がらだし、こいくちしょうゆ、料理酒、みりん風調味料、マヨネーズ、麦茶、たまごポーロ
3月	ちらし寿司 エビフライ 菜の花あえ すまし汁 オレンジゼリー	○ヨーグルト ◎お茶 ◎ひなあられ	卵、絹ごし豆腐、ヨーグルト	かんぴょう、干しいたけ、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、えのきたけ、糸みつば、オレンジジュース、粉寒天	うるち米、三温糖、サラダ油、揚げ油、調合油、釜焼きふ、上白糖	こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、えびフライ、トマトケチャップ、ウスターソース、かつお・昆布だし、料理酒、水、麦茶、ひなあられ
4月	ごはん 鶏肉のマーマレード煮 コールスローサラダ 味噌汁 (キャベツ にんじん)	○お茶 ○バナナ ◎牛乳 ◎ビスケット	鶏もも肉、ロースハム、牛乳	オレンジマーマレード、キャベツ、コーン缶、きゅうり、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、バナナ	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも	食塩、白こしょう、こいくちしょうゆ、マヨネーズ、米みそ、かつおだし、麦茶、ハードビスケット
5月	ふりかけごはん 江戸っ子煮 ちりじゃこサラダ	○お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎ジャムサンド	大豆、牛かた肉、高野豆腐、しらす干し、牛乳	にんじん、たけのこ、刻み昆布、レタス、きゅうり、りんご、いちごジャム	うるち米、車ふ、しらす、三温糖、サラダ油、調合油、食パン	ふりかけ、本みりん、こいくちしょうゆ、合成清酒、穀物酢、麦茶、甘辛せんべい
6月	ごはん マーボー豆腐 揚げしゅうまい ひじきナムル	○お茶 ○ビスケット ◎牛乳 ◎せんべい	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、しょうが、青ピーマン、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、干しひじき	うるち米、三温糖、調合油、かたくり粉、揚げ油、いりごま、ごま油	こいくちしょうゆ、テンメシジャン、しゅうまい、麦茶、ハードビスケット、甘辛せんべい
7月	カレーうどん 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ◎せんべい	豚肉、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん	うどん、かたくり粉	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、カレー、麦茶、甘辛せんべい
9月	ごはん チキンカツ 和風サラダ 味噌汁(大根 揚げ)	○ヨーグルト ◎牛乳 ◎ウエハース	鶏むね肉、焼き竹輪、ヨーグルト、牛乳	きゅうり、レタス、にんじん、だいこん、えのきたけ	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、すりごま、三温糖	食塩、こしょう、ウスターソース、トマトケチャップ、マヨネーズ、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、ウエハース
10月	わかめごはん チャプチェ コーンかきたまスープ アニマルチーズ	○お茶 ○りんご ◎牛乳 ◎ホットケーキ	豚ロース、卵、プロセスチーズ、牛乳	乾燥わかめ、しょうが、にんじん、たけのこ、たまねぎ、にら、干しいたけ、こねぎ、コーン缶、りんご	うるち米、はるさめ、三温糖、ごま油、ホットケーキミックス、有塩バター、メープルシロップ	こいくちしょうゆ、本みりん、鶏がらだし、合成清酒、麦茶
11月	食パン チキンクリームシチュー パンサンスー トマト	○お茶 ◎ビスケット ◎ヨーグルト ◎小魚	鶏もも肉、牛乳、ロースハム、卵、ヨーグルト	にんじん、たまねぎ、スイートコーン、きゅうり、トマト	食パン、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、はるさめ、調合油、ごま油	コンソメ、食塩、こしょう、こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、ハードビスケット
12月	ごはん 魚フライタルタルソース わかめフレンチ 味噌汁(なめこ)	○お茶 ◎スティック野菜 ◎牛乳 ◎マカロニきな粉	かれい、卵、絹ごし豆腐、牛乳、きな粉	たまねぎ、パセリ、乾燥わかめ、みかん缶、きゅうり、レタス、なめこ、にんじん	うるち米、薄力粉、パン粉、揚げ油、ごま油、三温糖、マカロニ	食塩、こしょう、マヨネーズ、穀物酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、豆みそ、麦茶
13月	スパゲティナポリタン 野菜スープ バナナ	○お茶 ◎せんべい ◎ジョア ◎ウエハース	ウインナーソーセージ、粉チーズ、ベーコン、飲むヨーグルト	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、キャベツ、バナナ	スパゲッティ、調合油	トマトケチャップ、食塩、白こしょう、パイオン、ウスターソース、こいくちしょうゆ、麦茶、甘辛せんべい、ウエハース
14月	惣菜パン 小魚 アニマルチーズ	○お茶 ○ポーロ	プロセスチーズ		食パン、ロールパン	麦茶、たまごポーロ

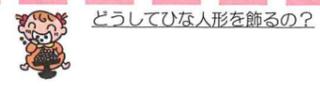
16月	ごはん カレーシチュー ドレッシングサラダ トマト	○お茶 ○バナナ ◎牛乳 ◎さつまいも ドーナツ	豚かた肉、プレーンヨーグルト、卵、牛乳	にんじん、たまねぎ、りんご、レタス、きゅうり、乾燥わかめ、みかん缶、トマト、バナナ	うるち米、じゃがいも、薄力粉、三温糖、サラダ油、ごま油、さつまいも、ホットケーキミックス、有塩バター、揚げ油、ごま	おろししょうが、おろしにんにく、コンソメ、こいくちしょうゆ、ウスターソース、カレーパウダー、穀物酢、麦茶
17月	ごはん 煮込みハンバーグ ほうれん草のソテー 大根スープ	○お茶 ○ポーロ ◎牛乳 ◎せんべい	牛ひき肉、豚ひき肉、卵、牛乳、ベーコン	たまねぎ、ぶなしめじ、ほうれん草、にんじん、コーン缶、だいこん、パセリ	うるち米、パン粉、サラダ油、三温糖、炒め油、有塩バター	トマトケチャップ、コンソメ、こいくちしょうゆ、パイオン、合成清酒、食塩、白こしょう、麦茶、たまごポーロ、甘辛せんべい
18月	ゆかりごはん 手作りさつま揚げ 小松菜の納豆和え 味噌汁(白菜)	○お茶 ○ビスケット ◎くだものゼリー ◎小魚	すけとうだら、木綿豆腐、卵、挽きわり納豆、油揚げ	しその実、長ねぎ、しょうが、こまつな、りょくとうもやし、にんじん、ほしのり、はくさい、えのきたけ	うるち米、かたくり粉、三温糖、調合油	こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、麦茶、ハードビスケット、オレンジゼリー
19月	味噌ラーメン チキンナゲット ポテト	○お茶 ◎せんべい ◎牛乳 ◎モンディクリスト(カナダ料理)	豚もも肉、牛乳、ロースハム、プロセスチーズ、卵	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、青ピーマン、しょうが、たまねぎ、コーン缶	中華めん、調合油、ごま油、フライドポテト、食パン、三温糖、有塩バター、メープルシロップ	中華だし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、白こしょう、ミートボール、麦茶、甘辛せんべい
21土	卒園式 					
24月	ごはん すき焼き煮 ひじきサラダ	○お茶 ○ポーロ ◎牛乳 ◎ビスケット	牛かた肉、焼き豆腐、蒸しかまぼこ、牛乳	長ねぎ、にんじん、干しひじき、レタス、きゅうり、みかん缶	うるち米、しらす、車ふ、三温糖、調合油、ごま油	こいくちしょうゆ、穀物酢、麦茶、たまごポーロ、ハードビスケット
25月	食パン ポークビーンズ ブロッコリーと 卵のサラダ りんご	○お茶 ○アニマルチーズ ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	大豆、豚ひき肉、ウインナーソーセージ、卵、ロースハム、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、ブロッコリー、りんご	食パン、じゃがいも、サラダ油、三温糖、ホットケーキミックス、調合油、黒砂糖	おろしにんにく、トマトケチャップ、コンソメ、食塩、マヨネーズ、麦茶
26月	ごはん 魚の立田揚げ ポテトサラダ 豚汁	○お茶 ◎スティック野菜 ◎りんごジュース ◎せんべい	さわら、豚肉、絹ごし豆腐	しょうが、おろし、きゅうり、にんじん、りんご、コーン缶、だいこん、ごぼう、長ねぎ、りんごジュース	うるち米、かたくり粉、調合油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、合成清酒、マヨネーズ、米みそ、煮干しだし、麦茶、しょうゆせんべい
27月	ごはん ハヤシライス 切干だいこんの ゴマネーズ和え アニマルチーズ	○お茶 ○ヨーグルト ◎ジョア ◎ウエハース	牛かた肉、生クリーム、ツナ缶、プロセスチーズ、ヨーグルト、飲むヨーグルト	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、切干しだいこん、きゅうり	うるち米、調合油、米粉、いりごま	食塩、白こしょう、ハヤシルク、パイオン、トマトケチャップ、ウスターソース、マヨネーズ、穀物酢、麦茶、ウエハース

南陽幼保園における栄養目標

◎未満児◎ エネルギー548kcal 炭水化物68.5~95.8g たんぱく質13.7~27.4g 脂質12.5~18.3g 塩分1.5g未満
○以上児○ エネルギー593kcal 炭水化物74.1~103.7g たんぱく質14.8~29.7g 脂質13.2~19.8g 塩分16g未満



早いもので、今年度も残すところ1か月となりました。3月は、ゆり組さんにとって園生活最後の月です。ゆり組さんの好きな献立で構成しました。最後の食事時間、ニコニコ笑顔で過ごしてくれるようにと思います。



どうしてひな人形を飾るの？

ひな人形は、子どもたちの代わりに病気や事故から守ってくれるとされています。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しょう。昔は、紙で、ひな人形を作り、病気やけがを持って行ってもらうように川に流していたそうです。

「食育」たのしいが出发点！

食育は「楽しい」が出发点です。食事の時間をポジティブな経験にすることで、子どもの食の興味や主体性を育みます。乳幼児期の食育は、「食べることは楽しい」という気持ちを育むことが最も重要とされています。食の喜びや興味は、心身の健康と「生きる力」の基礎となります。

