

# 3月 こんだてひょう



秦野市立こども園  
(令和8年3月)

日曜	10時	昼食		3時	血や肉となる食品 (あか)	働く力の基となる食品 (きいろ)	体の調子を整える食品 (みどり)
		乳児 主食	乳幼児副食				
2月16日	牛乳		ポークチャップ 切干大根の炒り煮 豆腐のスープ (トマト)	ヨーグルト お菓子 麦茶	・牛乳 豚肩ロース あさり 豆腐 ヨーグルト 油揚げ	・米 油 小麦粉 砂糖 バター	玉ねぎ 人参 切干大根 トマト 小松菜
3月17日	牛乳		肉団子の桜色もち米蒸し ほうれん草の和え物 桜うどん汁 (オレンジ)	黄名粉サンド 牛乳	牛乳 豚挽肉 鶏挽肉 卵 スキムミルク 黄な粉 豆乳	乾麺 片栗粉 もち米 ごま油 砂糖 油 焼麩 食パン	生姜 キャベツ 玉ねぎ ほうれん草 オレンジ わかめ
4月18日	牛乳		鱈のバター醤油焼き 野菜のごま和え かき卵汁 (トマト)	ボンボンドーナツ 牛乳	牛乳 切り身魚 卵	・米 小麦粉 バター 油 砂糖 粉糖 白ごま	人参 小松菜 キャベツ トマト わかめ
5月19日	牛乳		豆腐とひじきのハンバーグ ブロッコリーとコーンのサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	カルピスゼリー 牛乳	牛乳 しぼり豆腐 卵 鶏挽肉 スキムミルク 油揚げ 味噌	・米 砂糖 油 パン粉 片栗粉 白ごま カルピス	玉ねぎ 生姜 人参 キャベツ ブロッコリー コーン缶 粉寒天 芽ひじき パイン缶 いちごジャム
6月20日	牛乳		マカロニグラタン キャベツのごまサラダ 青梗菜のスープ (オレンジ)	混ぜ混ぜいなりずし (菜の花入り) 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 油揚げ スキムミルク ウィンナー 粉チーズ	・食パン・マーガリン・ジャム 米 油 マカロニ 砂糖 バター 白ごま 小麦粉 パン粉 春雨	玉ねぎ マッシュルーム 青梗菜 ブロッコリー キャベツ 菜の花 もやし 人参 オレンジ
7月21日	牛乳		鶏肉と野菜の煮物 マカロニソテー 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 鶏もも肉 味噌	・米 油 マカロニ じゃがいも 砂糖	人参 玉ねぎ ピーマン パイン缶 わかめ
9月23日	牛乳		ポークカレー もやしときゅうりのサラダ チーズ (トマト)	ゼリー お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ロースハム チーズ	・米 じゃがいも 油 カレールウ 小麦粉 ゼリー 砂糖 ごま油	人参 玉ねぎ もやし きゅうり トマト
10月24日	ヨーグルト		ぎせい豆腐 バンサンスー 味噌汁 (オレンジ)	さつまいものようかん 牛乳	・ヨーグルト 牛乳 豚挽肉 しぼり豆腐 卵 味噌 油揚げ スキムミルク	・米 さつまいも 油 砂糖 春雨 ごま油	人参 干しいたけ 粉寒天 グリーンピース きゅうり オレンジ もやし
11月25日	牛乳		魚のカレー風味天ぷら 人参の甘辛煮 うどん汁 (キャベツ)	マーブルケーキ 牛乳	牛乳 切り身魚 卵 さつま揚げ 鶏もも肉	乾麺 小麦粉 砂糖 油 バター じゃがいも	小松菜 キャベツ 人参
12月26日	牛乳		鶏肉のトマト煮 ツナサラダ 粒々コーンスープ (ハナナ)	チャーハン風混ぜごはん 麦茶	・牛乳 鶏もも肉 ツナ缶 豚挽肉	・バターロール 米 小麦粉 油 マヨネーズ	人参 玉ねぎ キャベツ トマトジュース きゅうり バナナ コーン缶 ピーマン
13月27日	牛乳		豚肉と厚揚げの甘味噌炒め コーンポテト 切干大根のスープ (ハイン缶)	桜色の蒸しパン 牛乳	牛乳 豚もも肉 味噌 ベーコン 豆乳 厚揚げ	・米 ごま油 小麦粉 三温糖 じゃがいも 砂糖 バター ジャム 油	キャベツ にはら 人参 玉ねぎ コーン缶 パイン缶 切干大根
14月28日	牛乳		焼肉 マカロニフレンチサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	お菓子 牛乳	牛乳 豚肩ロース ツナ缶 味噌	・米 油 マカロニ 焼麩	生姜 玉ねぎ きゅうり パイン缶 人参
30日	牛乳		鶏肉のオイル焼き ひじきの炒り煮 味噌汁 (トマト)	オレンジ お菓子 ココアミルク	牛乳 鶏もも肉 油揚げ 豆腐 味噌 スキムミルク	・米 小麦粉 油 白滝 砂糖	芽ひじき 人参 トマト 小松菜 オレンジ
31日	ヨーグルト		照り焼き魚 ポテトツナサラダ 味噌汁 (ハイン缶)	ミニたい焼き お菓子 牛乳	・ヨーグルト 切り身魚 ツナ缶 油揚げ 味噌 牛乳	・米 砂糖 マヨネーズ じゃがいも ミニたい焼き	きゅうり 人参 パイン缶 大根

※献立は都合により変更する場合があります。  
※裏面もご覧ください。

・印は乳児のみ

# 給食だより

令和8年3月  
秦野市保育こども園課

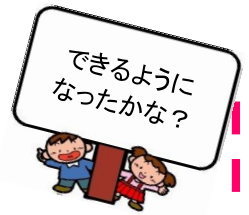


少しずつ寒さも和らぎ、温かさを感じられる季節になりました。

今年度も最後の月になりました。4月に比べ、自分でできることが増え、子ども達には頼もしさが備わってきたように思います。生活リズムや食事バランスを整えて、進級、進学を4月を迎えましょう。

## みんな笑顔で楽しい食生活

食事は家族や友達と一緒に食べると、マナーや料理について関心が高まります。また、いろいろな栄養も摂りやすく、何よりも楽しく美味しく食べることができます。



手洗いうがいをする



食べ物にありがとうの気持ちをもつ



良い姿勢でごはんを食べる



ゆっくりよく噛んで食べる



好き嫌いをしないで食べる



箸や食器を正しく持って食べる



家族そろって楽しい話をしながら食べる



食べた後は歯磨きをする



## ひなまつりの食べ物

3月3日は、「ひな祭り」や「桃の節句」と呼ばれ雛人形を飾り、ひし形にした餅を飾ります。ひな祭りが3月3日に定められ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日として定着したのは江戸時代の頃だと言われています。

### ひしもち

ひしがたに作った、赤・白・緑色の餅を重ねたもので、赤は桃の花を意味し、白は子孫繁栄を意味する菱の実が使われ、緑は厄をはらうとされるよもぎが入っています。

### ひなあられ

ひなあられは、赤・緑・黄・白で構成されており、それぞれの色が四季を表しています。春夏秋冬を4色で表すことにより、「一年を通して女の子が健康に過ごせますように」という願いが込められています。

### はまぐりの潮汁

2枚貝であるはまぐりは、対になっている貝がら同士でしかぴったりと合わず、他の貝がらとは合いません。このことから、「将来いい相手と出会えますように」という願いを込めて食べられます。

### ちらし寿司

縁起の良い食べ物を使い、エビは長寿、蓮根は見通しがきく、豆はまめに働けるなど、将来の健康と幸福の願いが込められています。

## 今月の献立から

### 肉団子の桜色もち米蒸し

材料 (4人分)		
豚挽き肉	220g	
鶏挽き肉	70g	
生姜	少々	
玉ねぎ	1/2個	
A	塩	少々
	こしょう	少々
	酒	小1
	ごま油	小2
	卵	1/2個
スキムミルク	大4	
片栗粉	大3	
もち米	80g	
食紅	少々	

- ①もち米はといで、食紅を入れた水に一晩漬けて置き、使う直前にザルにあげておく。
- ②玉ねぎをみじん切りにする。
- ③ボールに豚挽き肉、鶏挽き肉、玉ねぎ、生姜汁、Aの調味料を入れ、粘りが出るまで練る。
- ④③を丸め、①のもち米を団子のまわりにつけて蒸す。お好みで割り醤油をかける。

“割り醤油”は、だし汁としょう油を1対1の割合で薄めれば出来上がりです。減塩にもなります。

