

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 1号認定児
 期間： 令和8年03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
2月		☆リクエスト給食 ① 鶏のから揚げ・ひじきサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・みかん・ごはん		若鶏肉 もも 皮つき生/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	じゃがいもでん粉/サラダ油(揚げ用)/車糖 三温糖/すりごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/ほしひじき/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ごぼう 根 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/温州みかん じょうのう 普通 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	409 15.2 15.3 1.2
3火		☆ひなまつり給食 ちらし寿司・たくあん・たらのフリッター・けんちん汁・いちご		若鶏肉 ささ身 生/鶏卵 全卵 生/まだら 生/普通牛乳/若鶏肉 もも 皮つき 生/木綿豆腐	水稲穀粒 精白米 うるち米/車糖 上白糖/調合油/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/さといも 球茎 生/ごま油	乾しいたけ 乾/にんじん 根 皮つき 生/さやえんどう 若さや 生/だいこん たくあん 漬 干し漬/ごぼう 根 生/だいこん 根 皮つき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/いちご 生	米酢/精製塩 家庭用/こいくち しょうゆ/だし汁	356 16.2 10 2.1
4水		肉じゃが・ウィンナー・大根サラダ・スープ(あさり・わかめ・卵)・りんご・ごはん		豚ひき肉 生/ウインナーソーセージ/まぐろ 缶詰 油漬 フレコ 初付/あさり 水煮/鶏卵 全卵 生	じゃがいも 塊茎 生/調合油/車糖 三温糖/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/りんご 皮むき 生	こいくち しょうゆ/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/精製塩 家庭用/固形ブイヨン	431 14.3 17.7 1.6
5木		はんぺんフライ・お浸し(ほうれん草)・コンソメスープ(もやし・小松菜)・オレンジ・ごはん		はんぺん/プロセスチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生/かつお 加工品 削り節/ベーコン	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	ほうれんそう 葉 通年平均 生/ブラックマツペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/ネーブル 砂じょう 生	中濃ソース/こいくち しょうゆ/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	414 14.9 14.9 2.4
6金		豚肉しょうが焼き・春雨のマヨネーズサラダ・味噌汁(ほうれん草・玉ねぎ)・キウイフルーツ・ごはん		ぶた こま切れ/ロースハム/いかなご 煮干し	調合油/はるさめ 普通はるさめ 乾/水稲穀粒 精白米 うるち米	しょうが 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/りんご 皮むき 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/たまねぎ りん茎 生/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくち しょうゆ/マヨネーズ 全卵型/食塩/米みそ 甘みそ	371 14.8 11.1 1
9月		キーマカレー・ブロッコリー・チーズ・みかん・ごはん		豚ひき肉 生/プロセスチーズ	調合油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/しょうが 根茎 生/にんにく りん茎 生/グリーンピース 冷凍/ブロッコリー 花序 生/温州みかん じょうのう 普通 生	カレー粉/トマトピューレー/ウスターソース/食塩	382 17.2 15.7 1.3
10火		オムレツ・トマト・ポテトサラダ・スープ(ほうれんそう・なるこ)・パイン缶・ごはん		鶏卵 全卵 生/豚ひき肉 生/ロースハム/なるこ	サラダ油/じゃがいも 塊茎 生/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/トマト 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/パインアップル 缶詰	塩・こしょう/トマトケチャップ/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	413 14.3 16.9 1
11水		チャンポン麺・レバーの胡麻和え・りんご・ごはん		大型豚肉 ばら 脂身つき 生/むきえび/なるこ/うずら卵 水煮缶詰/鶏副生物 肝臓 生	蒸し中華麺/ごま油/じゃがいもでん粉/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たけのこ 水煮缶詰/ブラックマツペもやし 生/チンゲンサイ 葉 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/しょうが 根茎 生/りんご 皮むき 生	鶏がらだし/こいくち しょうゆ/食塩	465 21.2 12.2 2.6

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 1号認定児
 期間： 令和8年03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



管理者	園長	責任者

		間食 (午前)	昼食	間食 (午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
12	木		肉団子の甘酢あん・ブロッコリー・マカロニサラダ・味噌汁(かぶ・油揚げ)・りんご・ごはん		豚ひき肉 生/鶏卵全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	じゃがいもでん粉/調合油/車糖 上白糖/ごま油/マカロニ/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/にんじん 根 皮つき 生/しょうが 根茎 生/ブロッコリー 花序 生/きゅうり 果実 生/かぶ 根 皮つき 生/りんご 皮むき 生	こいくちしょうゆ/米酢/マヨネーズ 全卵型/米みそ 甘みそ	427 15.8 16.1 1.2
13	金		カレー・せん野菜の和風サラダ・ゆでたまご・福神漬・パイナップル・ごはん		ぶた こま切れ/脱脂粉乳/えび 加工品 干しえび/鶏卵 全卵 生	じゃがいも 塊茎 生/薄力粉 1等/サラダ油/ごま/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/だいこん 根 皮つき 生/あおのり 素干し/だいこん 福神漬/パイナップル 缶詰	カレー粉/中濃ソース/だし汁/こいくちしょうゆ	410 14 10.3 1
16	月		おからナゲット・ブロッコリー・ひじき煮・味噌汁(麩・小松菜)・りんご・ごはん		豚ひき肉 生/おから 生/まぐろ 缶詰 味付け フルク/油揚げ 生/全粒 国産 黄大豆 乾/いかなご 煮干し	じゃがいもでん粉/薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/板こんにゃく/精粉こんにゃく/車糖 三温糖/焼きふ 釜焼きふ/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/ブロッコリー 花序 生/ひじき/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/りんご 皮むき 生	かつおだし 荒節/マヨネーズ 全卵型/こしょう 黒粉/トマトケチャップ/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	465 23.2 16.8 1.5
17	火		煮魚・キャベツの昆布和え・豚汁・キウイフルーツ・ごはん		アラスカめぬけ 生/ぶた肉/木綿豆腐	車糖 上白糖/さといも 球茎 生/板こんにゃく 精粉こんにゃく/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生/塩昆布/ごぼう 根 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 軟白 生/生しいたけ/キウイフルーツ 緑肉種 生	こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 淡色辛みそ	314 16.5 5.3 1.5
18	水		☆リクエスト給食② 焼きそば・トマト・小女子佃煮・コンスープ(中華風)・パイナップル・ごはん		豚ひき肉 生/さくらえび 素干し/いかなご つくだ煮/鶏卵 全卵 生	蒸し中華麺/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/たまねぎ りん茎 生/キャベツ 結球葉 生/きくらげ 乾/トマト 果実 生/スイートコーン 缶詰 クリームスタイル/乾しいたけ 乾/あさつき 葉 生/パイナップル 缶詰	中濃ソース/塩・こしょう/鶏がらだし/食塩	431 13.6 7.6 1.2
19	木		回鍋肉・若布胡瓜コンのドレッシング和え・コンソメスープ(もやし・小松菜)・いちご・ごはん		ぶた こま切れ/生揚げ/ベーコン	調合油/車糖 上白糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/キャベツ 結球葉 生/青ピーマン 果実 生/にんにく りん茎 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/きゅうり 果実 生/スイートコーン 缶詰 ホルカネスタイル/ブラックマッペもやし 生/にんじん 根 皮つき 生/こまつな 葉 生/いちご 生	米みそ 淡色辛みそ/こいくちしょうゆ/フレンチドレッシング 分離液状/固形ブイヨン/精製塩 家庭用/こしょう 黒粉	344 13.4 12.5 1
23	月		すき焼き風煮・納豆和え・味噌汁(かぶ・油揚げ)・みかん缶・ごはん		ぶた こま切れ/焼き豆腐/糸引き納豆/しらす干し 微乾燥品/油揚げ 生/いかなご 煮干し	焼きふ 釜焼きふ/しらたき/サラダ油/車糖 三温糖/水稲穀粒 精白米 うるち米	根深ねぎ 葉 軟白 生/しゅんぎく 葉 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/かぶ 根 皮つき 生/温州みかん 缶詰 果肉	こいくちしょうゆ/米みそ 甘みそ	387 19.2 8.3 1.4
24	火		ハンバーグ・かみかみサラダ・みそ汁(豆腐/わかめ)・キウイフルーツ・ごはん		豚ひき肉 生/脱脂粉乳/パルメザンチーズ/鶏卵 全卵 生/全粒 国産 黄大豆 ゆで/プロセスチーズ/かに風味かまぼこ/木綿豆腐/いかなご 煮干し	パン粉 乾燥/サラダ油/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生/にんじん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/キウイフルーツ 緑肉種 生	塩・こしょう/トマトケチャップ/オリーブオイル/ドレッシング/米みそ 甘みそ	412 20.9 15.3 1.2

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 1号認定児
 期間： 令和8年03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)
25	水	鮭のムニエル・ トマト・磯辺和え・みそ汁(大根・油揚げ)・いちご・ごはん		ぎんざけ 養殖 生/ 鶏卵 全卵 生/油揚げ 生/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/調合油 / 水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生 / パセリ 葉 生/トマト 果実 生/キャベツ 結球葉 生/にんじん 根 皮つき 生 / ほうれんそう 葉 通年平均 生/だいこん 根 皮つき 生/いちご 生	精製塩 家庭用/マヨネーズ 全卵型/米酢/こいくちしょうゆ/だし汁/米みそ 甘みそ	372 17.2 13.4 1.1
26	木	スパゲティナポリタン・コールスローサラダ・コーン卵スープ・バナナ・ごはん		ベーコン/バルメザンチーズ/ロースハム/鶏卵 全卵 生	スパゲッティ/サラダ油/じゃがいもでん粉/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生 / 青ピーマン 果実 生/にんじん 根 皮つき 生/キャベツ 結球葉 生/きゅうり 果実 生/ストロベリー 生/ホウレンソウ 葉 生/バナナ 生	トマトケチャップ/塩・こしょう/マヨネーズ 全卵型/固形ブイヨン	452 11.6 15.7 1.3
27	金	☆リクエスト給食③ 一口カツ・中華風サラダ・味噌汁(わかめ・じゃがいも)・バナナ・ごはん		ぶた肉/鶏卵 全卵 生/ロースハム/いかなご 煮干し	薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/はるさめ 普通はるさめ 乾/車糖 上白糖/ごま油/じゃがいも 塊茎 生 / 水稲穀粒 精白米 うるち米	キャベツ 結球葉 生 / きゅうり 果実 生 / にんじん 根 皮つき 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/バナナ 生	中濃ソース / こいくちしょうゆ/米酢/だし汁/米みそ 甘みそ	410 17.1 10.9 1.1
30	月	魚のさつま揚げ・酢味噌和え・スープ(ほうれんそう・なると)・オレンジ・ごはん		すけとうだら すり身 / 鶏卵 全卵 生/若鶏肉 ささ身 生/なると	薄力粉 1等/サラダ油(揚げ用)/車糖 上白糖/ごま油/水稲穀粒 精白米 うるち米	にんじん 根 皮つき 生/根深ねぎ 葉 白 生/きゅうり 果実 生/乾燥わかめ 素干し 水戻し/トマト 果実 生/ほうれんそう 葉 通年平均 生/ネーブル 砂じょう 生	こいくちしょうゆ/精製塩 家庭用/米酢/米みそ 淡色 辛みそ/固形ブイヨン	348 15 8.4 0.9
31	火	ポテトコロッケ・カリフラワー・れんこんのシャキシャキサラダ・味噌汁(玉葱・しめじ)・いちご・ごはん		豚ひき肉 生/脱脂粉乳/ゴーダチーズ/鶏卵 全卵 生/いかなご 煮干し	じゃがいも 塊茎 生 / 調合油/薄力粉 1等/パン粉 乾燥/サラダ油(揚げ用)/水稲穀粒 精白米 うるち米	たまねぎ りん茎 生 / カリフラワー 花序 生/れんこん 根茎 生/にんじん 根 皮つき 生/だいこん 根 皮つき 生/きゅうり 果実 生/ぶなしめじ 生/いちご 生	塩・こしょう/ごまドレッシング/米みそ 甘みそ	335 13.7 7.3 1.1

	各食品群量の g	(平均使用量) g	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	ナトリウム mg	カリウム mg	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食物繊維 g	食塩相当量 g
											A	B1	B2	C		
											μg	mg	mg	mg		
合計			393	15.9	12.3	57.7	522	570	99	2.2	245	0.31	0.21	35	4.1	1.3
栄養素別摂取目標			0	0.0	0.0	0.0	0	0	0	0.0	0	0.00	0.00	0	0.0	0.0
充足率			0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0	0.0



☆今月の特色 ～行事食～

・3月3日(火) ひなまつり給食

給食 ・ちらし寿司 ・たくあん ・タラのフリッター ・けんちん汁 ・いちご
 おやつ ・ヤクルトジョア ・ひなあられ



「ひなまつり」は3月3日の桃の節句の事で、女の子の健やかな成長を祈ってお祝いします。なぜ雛人形を飾るのかというと、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からです。その為、女の子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。飾る期間は立春(2/4頃)～2月中旬にかけて飾り、ひなまつりが終わったら、できるだけ早めにしまうのが良いとされています。

予定献立表

施設名： 幼保連携型認定こども園 こどもの森
 食種名： 1号認定児
 期間： 令和8年03月01日(日)～令和8年03月31日(火)



管理者	園長	責任者

	間食(午前)	昼食	間食(午後)	肉や血をつくる	熱や体温となる	体の調子をよくする	調味料	エネルギー(kcal) 蛋白質(g) 脂質(g) 塩分(g)

*ひなあられ

ひなあられにはピンク・白・緑の色があり、この色にはそれぞれ意味があります。

- ・ピンク…生命
- ・白 …雪の大地
- ・緑 …木々の芽吹き

この3色のひなあられを食べることで自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされています。また4色のひなあられもあり、四季を表しているという説もあります。楽しみながら食べましょう♪

*菱餅

菱餅にもそれぞれの意味があります。

- ・赤(ピンク)…桃の花を表す。「魔除け」「厄除け」の効果。
- ・白 …雪を表す。「浄化」「清め」の効果。
- ・緑 …大地を表す。「芽吹き」「健康」の効果。
- ・菱型 …大地や縁起の良い菱の実を型取ったもの。

「子孫繁栄」の願いや菱型の角には「魔除け」の意味があり角をちぎりながら食べるのが良いとされています。菱餅を食べることで自然のエネルギーを身体に取り込んで1年を健康で元気よく過ごしましょう！



☆卒園児リクエスト給食

今年度も残り1ヵ月となりました。

入園・進級したての4月はなかなか給食が進まず食べれなかったり…給食の時間が嫌な子もいたのではないのでしょうか？1年がたち、給食にも食材にも慣れ、食事の量やペースも上がりみんなが食べれるようになった気がします(^)

卒園式も控えている3月。そこで今月は、たいよう組さんにアンケートを取り、リクエスト給食を作成しました。こども園での思い出の給食。最後に好きだった給食を楽しくたくさん食べてほしいです(^♪) たいよう組のみなさん、保護者の皆様、ご卒園おめでとうございます☆

- ・3月 1日 鶏のから揚げ
- ・3月 18日 焼きそば
- ・3月 27日 一口カツ



2個の「サン(3)」が「イチ(1)」を挟んでいる(サンドイッチ)ことから制定された日です。ちなみにサンドイッチの日は11月3日です。サンドイッチ伯爵の誕生日でありイイ(11)サンド(3)で語呂合わせが良いことから「サンドイッチの日」となったそうです。



・3月27日 さくらの日

さくら「3(さ)×9(く)=27」の語呂合わせから日本のさくらの会が1992(平成4)年に制定した記念日。桜の開花時期と重なるのも由来の1つです。お花見のお供と言えば…三色団子！色に順番や意味もあります。串に刺さっている順番は上からピンク、白、緑。これは桜が咲く順番を表しています。ピンク色の蕾がついた後白い花が咲き、散った後は緑の葉が成長。串1つで桜の季節を表しています。



※食材発注や園の行事により、献立を変更する場合がございます。

