

令和8年3月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安をもってきてください。

♥3(火)お誕生会です。ごはんはいりません。おうちからはしとスプーンをもってきてね。

2 月				3 お誕生会				4 水				5 木				6 金				7 土			
まーぼーとうふじる				ちらしずし				★さばみそに				★ちきんぐらたん				★はやしに							
きんぴら				えびふらい				★まかにさらだ				にくだんごれたすそえ				ぶろっこりーみもぎさらだ							
ぼいるういんなー				★わんたんすーぶ				にらたまじる				とうふとわかめみそしる				やさいじゅーす							
ばなな				ひなまつりぜりー				おれんじ				ばなな				おれんじ							
熱量	470	炭水化物	60.8	熱量	490	炭水化物	63.1	熱量	414	炭水化物	49.4	熱量	455	炭水化物	64.6	熱量	449	炭水化物	63.5				
蛋白質	19.5	食塩相当量	1.2	蛋白質	25	食塩相当量	1.3	蛋白質	19.1	食塩相当量	1.4	蛋白質	15.5	食塩相当量	1.5	蛋白質	15.8	食塩相当量	1.5				
脂質	16.2			脂質	15.2			脂質	15.6			脂質	13			脂質	14.7						
3時	ぎゅうにゆう ★わかめおにぎり			3時	ぎゅうにゆう ★おいわいけーき			3時	ぎゅうにゆう ★ここあばい			3時	★じよあ せんべい			3時	★とっぴんぐあいす						

9 月				10 火				11 水				12 木				13 金				14 土			
えいようなっとう				★おむれつ				てりやきちきん				★はんぱーぐかれー				★とりのからあげ							
だいこんのそぼろに				しらすあえ				にびだし				ふれんちさらだ				ひじきのもの							
★らーめんじる				こーんぼたーじゅ				★やさいたっぷりすーぶ				ぎゅうにゆう				こんそめすーぶ							
おれんじ				ばなな				おれんじ				ばいなっぶる				おれんじ							
熱量	446	炭水化物	57.7	熱量	456	炭水化物	63.7	熱量	410	炭水化物	51.9	熱量	586	炭水化物	65.6	熱量	428	炭水化物	58.3				
蛋白質	20.4	食塩相当量	1.2	蛋白質	18.4	食塩相当量	1.3	蛋白質	16.8	食塩相当量	1.5	蛋白質	23.1	食塩相当量	1.2	蛋白質	17.5	食塩相当量	1.4				
脂質	10.4			脂質	14.1			脂質	15			脂質	19.3			脂質	14.3						
3時	よーぐると			3時	ぎゅうにゆう ★てづくりびざぼん			3時	ぶどうじゅーす せんべい			3時	★じゅーす ★わかつきまんん じゅう			3時	★ふるーつぽんち						

○熱量=キロカロリー ○たんぱく質・脂質・炭水化物・塩分相当量=グラム

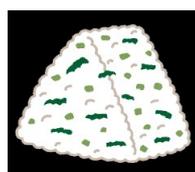
年長さんからのリクエストメニュー発表！ (ピンク色で表示)

今月は、年長さんのリクエストがたくさん入った楽しい献立です☺

人気定番メニューが並ぶ中、野菜たっぷりスープや魚料理にもリクエストがありました！！

野菜スープは、たくさんの野菜を調理師さんが食べやくカットし、素材の味がスープに

溶け出している優しい味のスープです。



給食: カレー・からあげ・グラタン・ワンタンスープ・野菜スープ・ラーメン汁
ブロッコリーとマカロニサラダ・鮭・さば味噌煮など

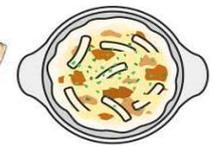
おやつ: わかめおにぎり・アイス・フルーツポンチ・いちごロールケーキなど



おやつにもたくさんリクエストありがとう☺

保育園の給食とおやつが思い出になるよう、

調理師全員、がんばって作ります★



令和8年3月 にしかわ保育園こんだて

おうちからごはん100g目安にもってきてください。

16 月				17 火				18 水				19 木				20 金		21 土	
★さけのみそまよやき きざみこんにぶに とんじる きうい				やきにくふうやさしいため もやしのかなむる ★たまごすーぷ ばいナップる				にさかな ぼてとさらだ きやべつのみそしる ばなな				★くりーむしちゅー だいこんさらだ しゅうまい きうい				 春分の日			
熱量	447	炭水化物	54.6	熱量	403	炭水化物	54.1	熱量	401	炭水化物	60.1	熱量	447	炭水化物	63.4				
蛋白質	22.3	食塩相当量	1.4	蛋白質	18.1	食塩相当量	1.5	蛋白質	19.3	食塩相当量	1.5	蛋白質	16.5	食塩相当量	1.5				
脂質	15.4			脂質	12.8			脂質	9.3			脂質	14.1						
3時	ぎゅうにゅう てづくりぱんどけーき			3時	ぶりん			3時	ぎゅうにゅう ★おかかおにぎり			3時	ぎゅうにゅう ★てづくりぱんけーき						

23 月				24 火				25 水				26 木				27 金		28 土	
★みーとぼーる ほうれんそうとベーこんそてー ★うどんじる ばいナップる				★かつかれー きりぼしだいこんさらだ やさしいじゅーす いちご				 卒園式				卒園おめでとう				3月26日～希望登園です			
熱量	515	炭水化物	62.5	熱量	499	炭水化物	59.4												
蛋白質	17.5	食塩相当量	1.6	蛋白質	15.6	食塩相当量	1.6												
脂質	21.6			脂質	11.1														
3時	ぎゅうにゅう ★いちごろーるけーき			3時	おいおいぜりーき														

ハム玉おにぎらず 4人分

ごはん 400g
卵 3個
ブロッコリー80g
ミニトマト 4個
プロセスチーズ40g
塩 1g
油 小さじ2
ハム 4枚
のり 4枚



- 卵はボウルに溶きほぐす。
- ブロッコリーは、サイコロ状に小さく切り、熱湯で2分間ゆでる。
ミニトマトは1/4にカットする。
チーズは1センチ角に切る。
- ①に②を入れ、塩1gを入れ混ぜる。
- フライパンに油をしいて、③を炒める。4等分する。
- ラップの上に焼きのりをおき、中央に下から半分まで切り目(赤線)をいれる。左のイラスト参照。
- のりを4区画に分けて左の2区画にごはんをのせる。右下にハム1枚、右上に④をのせる。
- 右下の①から矢印の方向に折りたたむ。②③も同様に折りたたむ。
下にしいておいたラップに包み、5分なじませ、半分にカットする。

3月 食育カリキュラム	★目標	食事のマナーをおぼえたよ
	★かんばること	たのしく食事をする
	★取り組み	調理師・栄養士と一緒にたのしく給食を食べる