

令和7年3月 予定献立表(前半)

三条市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
3	月	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉のたつた揚げ 春色あえ わかめのおすまし 【ひなまつり献立】	番茶 きなこおはぎ	335	16.5	1.4	魚介類
						503	19.4	1.3	
4	火	果物	ごはん	八宝菜 こまつなサラダ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	306	19.6	1.7	芋類
						409	16.6	1.2	
5	水	牛乳 せんべい	ごはん	魚の照り焼 切り干し大根の含め煮 みそ汁	番茶 肉まん	315	22.8	2.3	海藻類
						443	22.6	1.8	
6	木	牛乳 せんべい	ごはん	カレーマールボードーフ グリーンサラダ 果物	ヨーグルト	251	14	1.3	魚介類
						448	17.9	1.2	
7	金	乳酸菌飲料	ごはん	ハンバーグ きゅうりとコーンのゆかりあえ コンソメジュリエヌ	牛乳 以上児:小魚せんべい 未満児:せんべい	279	15.4	1.7	緑黄色野菜
						438	17.6	1.4	
10	月	牛乳 クッキー	ごはん	厚揚げのミートソース煮 おひたし ポテトスープ	プリン風ゼリー せんべい	277	13.1	1.7	海藻類
						480	16.7	1.6	
11	火	ヨーグルト	ごはん	魚のたつた揚げ すき昆布の華風あえ みそ汁	牛乳 せんべい	323	19.5	1.9	両黄色野菜
						484	21.8	1.7	
12	水	果物	ごはん	かぼちゃシチュー フレンチサラダ 鮭そぼろ	番茶 クッキー	322	13.4	1.3	大豆・大豆製品
						429	13.7	1.0	
13	木			終了(卒園)お祝い献立					
14	金	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 スパゲティサラダ ごま塩	番茶 おにぎり	315	15	1.2	芋類
						487	18.2	1.1	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御承ください。☆保育所の食事に対する御質問や御希望は子育て支援課までTel45-1115(直通)



お祝い献立

年長さんの終了・卒園の日が近づいてきました。成長を喜び、元気に小学校へ行ってねの気持ちを込めて、「お祝い献立」を実施します。どんなメニューが登場するでしょうか◎お楽しみ！

春一番献立

少しずつ寒さがやわらぎ、春の訪れを感じるこの頃です。春分の日になんで、春を感じる献立を考えてみました！ご家庭でも、春の食材を食卓に並べ、話題にしてみたいかが。



春色あえ

【材料 4人分】

ほうれん草 1/2 把
もやし 1/2 袋
ハム 2 枚
★しょうゆ 小さじ 1
★酢 小さじ 1/2
★砂糖 小さじ 1/3



ひしもちの三色で春っぽい雰囲気になりました！

【作り方】

①ほうれん草は洗って食べやすい長さに切る。
②もやしは洗って、長い場合はざくざくと少し刻む。
③ハムはせん切りにする。
④①～③をゆでる。
⑤水気をよくしぼる。
⑥ボウルに★を混ぜ合わせ、⑤を和える。



令和7年3月 予定献立表(後半)

三糸市

日付	曜日	3歳未満児のみ		献立	午後おやつ	栄養価(上:以上児 下:未満児)			家庭で補ってほしい食品
		午前おやつ	主食			エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	食塩相当量(g)	
17	月	ヨーグルト	ごはん	さつまいもの酢豚風 磯香あえ ふりかけ	牛乳	364	14.8	1.9	種実類(ごま等)
					にんじんマフィン	516	18	1.7	
18	火	果物	ごはん	ポークカレー 海藻のごまみそサラダ 果物	乳酸菌飲料	382	12.3	2.2	魚介類
					せんべい	514	13.5	1.8	
19	水	果物	ごはん	バーベキューチキン 春キャベツの華風漬 あお菜のスープ 【春一番献立】	牛乳	292	13.8	2.0	大豆・大豆製品
					サンドパン	443	14.9	1.7	
20	木			春分の日					
21	金	牛乳 せんべい	ごはん	豆腐の中華煮 はるさめの甘酢あえ ツナひじきふりかけ	番茶	281	16.1	2.0	芋類
					おにぎり	459	19.1	1.8	
24	月	牛乳 せんべい	ごはん	カレー肉じゃが コールスローサラダ ごま塩	うどん汁	263	10.5	1.7	海藻類
						446	14.6	1.5	
25	火	果物	ごはん	魚のみそ焼 切干大根の焼きそば風 わかめ汁	ミルク	293	22.7	2.0	種実類(ごま等)
					クッキー	418	22.4	1.6	
26	水	乳酸菌飲料	ごはん	ツナ入りコロッケ キャベツの浅漬 お豆腐スープ	牛乳	282	12.5	1.7	緑黄色野菜
					せんべい	441	15.1	1.4	
27	木	牛乳 せんべい	ごはん	鶏肉の照焼 わかめサラダ 五目汁	ヨーグルト	252	16.9	1.7	魚介類
						448	20.3	1.6	
28	金	果物	ごはん	マーボー豆腐 マカロニサラダ 果物	牛乳	389	15.5	1.4	芋類
					クッキー	525	15.9	1.1	
31	月	牛乳 クッキー	ごはん	じゃがいものそぼろ煮 ハムのマリネ ふりかけ	牛乳	260	11.6	1.6	海藻類
					せんべい	478	16.2	1.5	

一年を振り返って

この一年、子どもたちは、体も心も大きく成長したことでしよう。できるようになったことを、たくさんたくさんほめて、次のステージに自信を持って進めると良いですね！施設ではこんな成長が見られます。ご家庭ではいかがですか？



食べられる食材
が増えたよ！

野菜の名前を
覚えたよ！

箸が使えるよう
になったよ！

残さず食べ
られる日が増え
たよ！

みんなと仲良
く楽しく食事が
できたよ！

食事の準備や片
付けができるよ
うになったよ！

おやつについて



おやつは子どもにとって4回
目の食事です。給食では、成長
に必要な栄養が補えるよう考え
提供しています。子どもたちは
おやつを食べて帰宅しますの
で、帰宅後のおやつは必要あり
ません。なんとなく毎日食べて
いるという場合は、習慣を見直
しましょう。また、休日は、一緒
におやつ作りを楽しんでみては
いかがでしょうか♪