

# 令和8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)	
2	月	牛乳 せんべい	ごはん	肉じゃが マカロニサラダ ごま塩	牛乳 クッキー	341	12.8	1.2	魚介類
						498	16.3	1.1	
3	火			★ひなまつり特別献立★					
4	水	牛乳 クッキー	ごはん	魚の照り焼 おいもとお豆のコロコロ煮 みそ汁	お茶 肉まん	335	22.1	2.2	海藻類
						470	21.5	1.7	
5	木	果物	ごはん	豆腐と豚肉のうま煮 すき昆布の華風あえ ふりかけ	牛乳 クッキー	289	14.3	1.7	いも類
						415	15.1	1.4	
6	金	飲むヨーグルト	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	277	14.9	1.7	緑黄色野菜
						455	18.8	1.6	
9	月	牛乳 クッキー	ごはん	マーボー厚揚げ おかかあえ 果物	以上児:ミルクココア 未満児:牛乳 せんべい	316	18.0	1.4	海藻類
						495	18	1.2	
10	火	ヨーグルト	ごはん	やさいコロッケ キャベツの浅漬 だいこんスープ	牛乳 せんべい	303	10.9	1.6	緑黄色野菜
						471	15.1	1.4	
11	水	果物	ごはん	ハヤシライス ツナサラダ 果物	お茶 クッキー	306	10.6	2.3	種実類(ごま等)
						434	11.8	1.8	
12	木	果物	ごはん	鶏肉の照り焼 切り干し大根ナポリタン お豆腐スープ	牛乳(カル鉄) せんべい	254	13.8	1.9	魚介類
						422	14.3	1.6	
13	金	牛乳 せんべい	ごはん	炒り豆腐 グリーンサラダ 梅ひじきおかかふりかけ	お茶 おにぎり(ごま塩)	292	16	1.9	いも類
						456	18.3	1.7	



## ひな祭り特別献立



3月3日はひな祭り、桃の節句です。子どもたちの健やかな成長と幸せを願い、特別献立を実施します。春の訪れを感じながら、みんなで楽しくいただきます♪



## 春一番献立

春分の日になんで、春らしい献立を考えました。サワラは漢字で「鯖」と書き、字のとおり春に旬を迎えます。白っぽい色をしています、赤身魚です。ご家庭でも、ぜひ旬の魚介類をたくさん味わってください！

## 梅ひじきおかかふりかけ

酢飯に混ぜ、おいなりさんにするのもおすすめです！

### 【材料 4人分】

乾燥ひじき 4g(水煮なら 40g)  
梅干し(刻む) 10g  
しょうゆ・酒 各小さじ 1/2  
砂糖 小さじ1強  
かつお節 1つかみ

### 【作り方】

①ひじきば水で戻し、下ゆでする。  
②小鍋にひじきと梅干し、砂糖を加えコトコト煮る。  
③味をみて、しょうゆと酒を加える。  
④汁気がほとんどなくなったら、かつお節を加えて軽く混ぜ合わせ、火を止める。

※梅干しは商品によって塩味が異なるため、調味料は味を見ながら調整してください。



# 令和8年3月 予定献立表(後半)

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)	
16	月	飲むヨーグルト	ごはん	中華丼(八宝菜) のり酢あえ 果物	牛乳	300	17.2	1.6	種実類(ごま等)
					豆乳みそ蒸しパン	474	20.4	1.4	
17	火	果物	ごはん	アゲアゲ厚揚げ キャベツサラダ もやしの中華スープ ふりかけ	牛乳	296	12.5	1.8	緑黄色野菜
					せんべい	460	13.6	1.5	
18	水	果物	ごはん	ドライカレー わかめサラダ 果物	飲むヨーグルト	394	14.9	1.9	魚介類
					せんべい	511	15.6	1.6	
19	木	牛乳	ごはん	以:鱈のみそ焼 未:鮭のみそ焼 うの花炒り 花すまし 【春一番献立】	お茶	269	17.8	1.8	緑黄色野菜
		せんべい			おにぎり	426	20.4	1.6	
20	金			春分の日					
23	月	牛乳	ごはん	厚揚げのミートソース煮 コールスローサラダ わかめスープ	フルーチェ	263	10.7	1.7	いも類
		クッキー			せんべい	456	14.2	1.5	
24	火	ヨーグルト	ごはん	鶏肉のカレー揚げ ごま酢あえ みそ汁	牛乳	308	16.5	1.8	緑黄色野菜
					せんべい	475	19.6	1.6	
25	水	牛乳	ごはん	麩のたまごとじ おひたし ツナひじきふりかけ		267	17.2	2.2	種実類(ごま等)
		せんべい			うどん汁	436	19.3	1.9	
26	木			★お好み献立★					
27	金	果物	ごはん	マーボー豆腐 スパゲティサラダ 果物 ※公立は終了式		348	14.4	1.2	海藻類
					ヨーグルト	473	15.2	1.0	
30	月	牛乳	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	緑黄色野菜
		クッキー			せんべい	466	15.5	1.4	
31	火	牛乳	ごはん	チキンカレー 海藻サラダ 果物	お茶	296	10.9	2.2	魚介類
		せんべい			クッキー	467	14.4	1.9	

☆都合により献立等が変更になる場合がありますので御了承ください。☆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)

## 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ょう。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！

～年長のみなさんへ～

今のお友達や先生と一緒に給食を食べるのも、あとわずかですね。ぜひ、仲良く楽しく、給食の時間を過ごしてくださいね。そして、何でもよく食べ、元気な小学生になってください！



## 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♪