



# 令和8年 3月献立表



めぐみの森 保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる (あか)	力や熱となる (きいろ)	体の調子をととのえる (みどり)
2	月	中華丼 切干大根ナムル 豆腐スープ フルーツ	ミルク スイートポテト	牛乳 豚肉 木綿豆腐 卵	片栗粉 ごま さつまいも 砂糖 白米	切干大根 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 白菜 もやし りんご
3	火	ちらし寿司 鶏からあげ きゅうりとわかめの酢の物 みそ汁 フルーツ	ミルク ひなあられ オレンジゼリー	牛乳 卵 鶏肉	ひなあられ ごま 白米 砂糖 小麦粉 麩	しいたけ かんぴょう 人参 インゲン きゅうり わかめ 三つ葉 海苔 オレンジジュース りんご
4	水	焼きそば スティック野菜 ほうれん草スープ フルーツ	ミルク 塩こんぶおにぎり	牛乳 豚肉	中華めん 白米	にら 人参 青海苔 キャベツ 胡瓜 大根 ほうれん草 まいたけ もやし パイン 塩こんぶ
5	木	あわごはん 麩チャンプルー ミヌダル みそ汁 フルーツ	ミルク 豆腐入りみたらし団子	卵 絹ごし豆腐 豚肉	白米 餅粉 砂糖 片栗粉 麩 ごま	キャベツ 人参 わかめ えのき りんご
6	金	あわごはん とんかつ コールスローサラダ みそ汁 フルーツ	コーンフレークインミルク フルーツ	牛乳 豚肉 卵 油揚げ	あわ 白米 パン粉 小麦粉 コーンフレーク	キャベツ 胡瓜 コーン チンゲン バナナ オレンジ
7	土	卒園式				
9	月	タコライス ブロッコリーのしらす和え 野菜スープ フルーツ	ミルク ココアクッキー	牛乳 しらす チーズ 合挽肉 糸かつお	片栗粉 ごま 小麦粉 砂糖 白米	玉ねぎ トマト にんにく レタス コーン 小松菜 ブロッコリー オレンジ
10	火	月見うどん かき揚げ フルーツ	ミルク おにぎり	牛乳 卵 なたと 糸かつお チーズ	うどん 小麦粉	玉ねぎ 人参 ニラ ねぎ わかめ バナナ
11	水	豚さんカレー みそ汁 フルーツ	ミルク きゅうりポリポリ & ウィンナー	牛乳 豚肉 ウィンナー	白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 冬瓜 ねぎ 胡瓜 りんご
12	木	あわごはん チキン南蛮タルタルソース ひじき煮 みそ汁 フルーツ	ミルク しらすトースト	牛乳 油揚げ 鶏肉 卵 しらす	あわ 片栗粉 砂糖 じゃがいも 白米 食パン	ひじき 人参 インゲン 玉ねぎ パイン
13	金	あわごはん クービイリチー 山海和え イナムドッチ フルーツ	ミルク ちんびん	牛乳 豚肉 かまぼこ 鶏肉	あわ 白米 小麦粉 粉黒糖	昆布 こんにゃく 胡瓜 大根 しいたけ たけのこ オレンジ
14	土	人参にら丼 みそ汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉	白米	玉ねぎ 人参 ニラ 小松菜 えのき パナナ
16	月	もずく丼 みそ汁 フルーツヨーグルト	ミルク ふかしもち	牛乳 豚肉 卵 ヨーグルト	白米 さつまいも	もずく パプリカ ピーマン ねぎ みかん缶 パイン缶 パナナ しいたけ 白菜
17	火	あわごはん 魚フライタルタルソース キャベツの和風サラダ みそ汁 フルーツ	ミルク オートミールクッキー	牛乳 魚 糸かつお 卵	あわ えんぱく オートミール 三温糖 小麦粉 砂糖 白米 パン粉	大根 人参 ねぎ えのき キャベツ 胡瓜 パイン レーズン 玉ねぎ
18	水	お弁当会	ミルク くずもち	牛乳 きな粉	いもくず 砂糖 粉黒糖	
19	木	お誕生日おめでとう メニュー	ミルク お誕生日ケーキ	牛乳 豚肉 卵 ベーコン	パン粉 スパゲッティ ケーキ じゃがいも	玉ねぎ ピーマン キャベツ 胡瓜 コーン パセリ 人参 りんご
21	土	職員研修 (お弁当会)				
23	月	スパゲッティミートソース サラダ スープ フルーツ	ミルク 油みそおにぎり	牛乳 豚肉 鶏肉 卵	白米 スパゲッティ	人参 玉ねぎ ピーマン トマトペースト 胡瓜 コーン パセリ オレンジ ねぎ 海苔
24	火	青菜ご飯 味噌汁 スープの和え物 アーサ汁 フルーツ	ミロミルク バイクドポテト	牛乳 煮干し 沖縄豆腐 豚肉 ツナフレーク ミロ	ごま 車ふ 砂糖 すりごま 白米 じゃがいも	玉ねぎ 人参 あおさ からしな パインアップル ぶだんそう
25	水	ガバオライス みそ汁 フルーツ	ミルク 黒棒	牛乳 豚肉	片栗粉 黒棒	玉ねぎ ピーマン 小松菜 人参 バナナ
26	木	ホワイトシチュー 白菜のお浸し スープ フルーツ	ミルク ジャムサンド	牛乳 油揚げ 糸かつお 鶏肉	白米 食パン	玉ねぎ 人参 ブロッコリー しめじ 白菜 大根 ねぎ イチゴジャム りんご
27	金	あわごはん カレイのから揚げ きんぴらごぼう みそ汁 フルーツ	ミルク カップケーキ	牛乳 カレイ 卵	あわ 砂糖 白米 すりごま ホットケーキミックス 小麦粉	トマト ごぼう 人参 こんにゃく しいたけ 小松菜 オレンジ
28	土	冬瓜のそぼろ煮丼 すまし汁 フルーツ	ミルク お楽しみメニュー	牛乳 豚肉	白米 砂糖 片栗粉 ごま	冬瓜 玉ねぎ 人参 わかめ えのき バナナ
30	月	沖縄そば 小松菜の白和え フルーツ	ミルク いなり寿司	牛乳 豚肉 かまぼこ 豆腐 いなり皮	白米 沖縄そば 砂糖 ごま	ねぎ 小松菜 人参 えのき
31	火	茄子みそ丼 すまし汁 フルーツ	ミルク クラッカー	豚肉	白米 砂糖 クラッカー	なす 玉ねぎ 人参 パナナ

今年度も最後の月となりました。子どもたちは、この1年間の給食を通し、苦手な食材を食べることができるようになったり、食べる量が増えたりと成長したことと思います。食事は生きていくうえで欠かせないものです。「食べるのが好き!楽しい!」という気持ちを大切に育てていきましょう。

**☆ 楽しい食事から育つもの** 子どもたちに、おいしいものを食べる力だけでなく、五感をしっかり使った食べ方が必要です。楽しい食事体験は、五感を育て、食べる意欲を育てます。それには、生活全体を見通した食育での働きかけが重要です。

**☆ 食べる意欲 ⇒ 生きる意欲** 毎日の生活を通して、食べる意欲の大切さを伝えていきましょう。

① 幼児期からの食事体験

② 誰かと一緒に楽しむ食事

③ 規則的な生活リズムの確立  
早寝・早起き・朝ごはん