





9日(月)	10日(火)	11日(水)	12日(木)	13日(金)	14日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【鶏の照り焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 うすくちしょうゆ 0.40 こいくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.70 酒 0.70</p> <p>●副【大根の洋風煮】 だいこん 40.00 にんじん 8.00 キャベツ 20.00 しめじ 8.00 しょうが 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 酒 0.70 スープの素 3.00 食塩 0.02 水 0.00</p> <p>○副【わかめのスープ】 わかめ 0.20 レタス 10.00 えのきたけ 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00</p>	<p>○主【小豆ごはん】 五分つき米 60.00 もち米 15.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.10 水 85.00</p> <p>○副【丸ぎょうざ】 豚ひき肉 20.00 にら 6.00 キャベツ 15.00 しょうが 1.00 ごま油 0.06 かたくり粉 2.00 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 ★ぎょうざの皮 5.00 油 1.50</p> <p>●副【切干大根の塩昆布和え】 切干し大根 8.00 はくさい 40.00 にんじん 8.00 塩昆布 0.10 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 0.80</p> <p>●副【さつま芋の味噌汁】 さつまいも 15.00 ごぼう 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>(防災献立)</p> <p>●主【アルファ米】 アルファ化米 60.00 あずき(乾) 4.00 食塩 0.01 水 70.00</p> <p>●副【キャベツの和え物】 キャベツ(乾) 10.00 ほうれんそう(乾) 8.00 とうもろこし缶詰(ホ-ル) 5.00 カットわかめ 1.50 三温糖 0.20 うすくちしょうゆ 0.70</p> <p>●副【大豆のすまし】 大豆(水煮缶詰) 15.00 にんじん(乾) 5.00 ねぎ(乾) 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 かたくちいわし(煮干し) 0.00 水 140.00</p> <p>○PM【肉まん】 ★薄力粉 20.00 ★強力粉 6.00 ベーキングパウダー 1.00 イースト 1.00 三温糖 3.00 油 1.00 豚ひき肉 10.00 玉葱 15.00 しょうが 0.50 三温糖 0.50 食塩 0.07 かたくり粉 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 こんにゃく 4.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.20 水 0.00</p> <p>●副【じゃこの和え物】 キャベツ 50.00 ごまつな 25.00 ちりめんじゃこ 1.00 干ひじき 1.20 ごま 1.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>●副【チンゲン菜の味噌汁】 チンゲン菜 15.00 しめじ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【鯛の煮付け】 鯛 50.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【れんこんのきんぴら】 れんこん 10.00 ささがきごぼう 8.00 にんじん 8.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.30 ごま油 0.50</p> <p>○副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 12.00 えのきたけ 7.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>○主【きつねうどん】 ★干しうどん 50.00 油揚げ 20.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.50 酒 0.50 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 0.00</p> <p>●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 50.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00</p>
<p>○PM【鮭おにぎり】 五分つき米 35.00 鮭 10.00 食塩 0.02 水 42.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 清見オレンジ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> 	<p>○PM【ホットク】 ★薄力粉 15.00 白玉粉 7.70 三温糖 1.40 食塩 0.10 油 1.50 黒砂糖 1.40 水 15.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【フルーツサンド】 ★食パン(市販品) 40.00 いちご 8.00 りんご 5.00 ★生クリーム(乳脂肪) 10.00 三温糖 1.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【きな粉ういろう】 ★薄力粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 4.00 ★牛乳 50.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> 	
<p>エネルギー 548 kcal たんぱく質 25.0 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 459 kcal たんぱく質 15.5 g 脂 質 9.1 g 食塩相当量 1.0 g</p>	<p>エネルギー 485 kcal たんぱく質 16.7 g 脂 質 9.6 g 食塩相当量 1.3 g</p>	<p>エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g 脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>エネルギー 552 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 19.1 g 食塩相当量 2.4 g</p>	<p>エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.6 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g</p>


(★印はアレルギー除去対象食品です)

16日(月)	17日(火)	18日(水)	19日(木)	20日(金)	21日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>●副【鶏肉と白菜の煮物】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 はくさい 30.00 玉葱 15.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.80 うすくちしょうゆ 1.80 本みりん 0.80 酒 0.80 かたくり粉 0.60 水 0.00</p> <p>●副【もやしのごま和え】 もやし 25.00 ほうれんそう 0.00 ごま 0.00 三温糖 0.00 うすくちしょうゆ 2.00</p> <p>○副【そうめんのすまし】 ★そうめん(乾) 3.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 0.10 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>お弁当の日 (さくらバイキング)</p> <p>誤嚥の危険性があるため ミニトマト・ぶどう・うずら卵・ キャンディーチーズなど丸い形状の物 →1/4に切る。枝豆→入れないで下さい。 ピック・つまようじは危険性があるため 使わないで下さい。</p>	<p>○主【ひよこ豆カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ひよこまめ(乾) 10.00 さつまいも 25.00 じゃがいも 15.00 玉葱 40.00 にんじん 7.00 とうもろこし缶詰(6-M) 5.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 パイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 1.50 水 100.00</p> <p>●副【醤油フレンチ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 チンゲン菜 10.00 三温糖 0.30 酢 1.40 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【鮭のコーンマヨネーズ焼き】 鮭 40.00 玉葱 3.00 とうもろこし缶詰(9-M) 2.00 とうもろこし缶詰(6-M) 2.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.00</p> <p>○副【ポテトサラダ】 じゃがいも 30.00 さつまいも 25.00 にんじん 7.00 ブロッコリー 6.00 三温糖 0.50 食塩 0.20 酢 2.00 油 1.00</p> <p>●副【もやしのスープ】 もやし 10.00 チンゲン菜 15.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 1.50 スープの素 0.50 水 140.00</p>	<p>春分の日 (卒園式)</p> 	<p>●主【豚丼】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.70 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.00 水 80.00</p> <p>●副【キャベツのすまし】 キャベツ 20.00 じゃがいも 15.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>
<p>○PM【りんごのケーキ】 ★薄力粉 20.00 ベーキングパウダー 1.00 ★たまご 12.00 三温糖 8.00 油 5.00 ★牛乳 10.00 りんご 12.00 ★生クリーム(乳脂肪) 15.00 三温糖 9.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <p>女生クリームは さくらさんのみです</p>	<p>●PM【フルーツヨーグルト】 ★ヨーグルト(全脂無糖) 80.00 三温糖 1.50 いちご 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> 	<p>○PM【果物】 温州蜜柑(普通、生) 100.00</p> <p>●PM【チーズ】 ★ベビーチーズ 15.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●PM【ほたもち】 もち米 15.00 五分つき米 7.00 あずき(乾) 13.00 きざら 10.00 食塩 0.02 水 35.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p> <p>ほたもちは春に咲く 牡丹をイメージしており、 秋のお彼岸に食べる おはぎは萩の花を イメージしています。</p>	<p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	
<p>エネルギー 622 kcal たんぱく質 18.6 g 脂質 23.2 g 食塩相当量 1.4 g</p>	<p>エネルギー 56 kcal たんぱく質 3.0 g 脂質 2.4 g 食塩相当量 0.1 g</p>	<p>エネルギー 628 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 15.7 g 食塩相当量 1.5 g</p>	<p>エネルギー 537 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 11.7 g 食塩相当量 0.9 g</p>	<p>エネルギー 378 kcal たんぱく質 15.6 g 脂質 8.3 g 食塩相当量 1.5 g</p>	

(★印はアレルギー除去対象食品です)

23日(月)	24日(火)	25日(水)	26日(木)	27日(金)	28日(土)
献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名	献立名/食品名
<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【鶏のチーズ焼き】 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 70.00 食塩 0.10 ★ミックスチーズ 10.00</p> <p>●副【大根の洋風煮】 だいこん 40.00 にんじん 8.00 キャベツ 20.00 しめじ 8.00 しょうが 0.50 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.70 酒 0.70 スープの素 3.00 食塩 0.02 水 0.00</p> <p>○副【わかめのスープ】 わかめ 0.20 レタス 10.00 えのきたけ 8.00 鶏がら 0.00 うすくちしょうゆ 0.50 スープの素 0.80 水 140.00</p>	<p>○主【大根きんぴらごはん】 五分つき米 60.00 だいこん 5.00 こまつな 6.00 本みりん 0.60 酒 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 食塩 0.02 ごま油 0.20 水 72.00</p> <p>●副【おでん】 だいこん 40.00 じゃがいも 60.00 ★たまご 25.00 厚揚げ 25.00 こんにゃく 15.00 ★平天 13.00 人参 10.00 三温糖 2.00 こいくちしょうゆ 3.00 うすくちしょうゆ 1.00 本みりん 0.80 酒 0.80 水 0.00</p> <p>○副【ブロッコリーの味噌汁】 ブロッコリー 15.00 玉葱 20.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>○主【豆腐カレー】 五分つき米 65.00 豚モモ(脂肪なし) 25.00 ソフト豆腐 20.00 じゃがいも 50.00 玉葱 40.00 にんじん 8.00 ★無塩バター 1.50 カレー粉 0.20 フイヨン 0.20 スープの素 0.50 鶏がら 0.00 ★薄力粉 13.00 トマト缶詰(ホール) 2.70 ウスターソース 1.20 とんかつソース 1.20 はちみつ 0.20 うすくちしょうゆ 0.80 酒 0.80 食塩 0.20 油 2.00 水 100.00</p> <p>●副【醤油フレンチ】 キャベツ 50.00 にんじん 8.00 チンゲン菜 10.00 三温糖 0.30 酢 1.40 うすくちしょうゆ 1.00 油 0.80</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【肉じゃが】 じゃがいも 40.00 豚モモ(脂肪なし) 20.00 玉葱 25.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 こんにゃく 4.00 三温糖 1.30 こいくちしょうゆ 0.60 うすくちしょうゆ 1.30 本みりん 0.80 酒 0.80 油 1.20 水 0.00</p> <p>●副【じゃこの和え物】 キャベツ 50.00 こまつな 25.00 ちりめんじゃこ 1.00 干ひじき 1.20 ごま 1.50 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.30</p> <p>●副【チンゲン菜の味噌汁】 チンゲン菜 15.00 しめじ 8.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>●主【ごはん】 五分つき米 50.00 水 60.00</p> <p>○副【鯛の煮付け】 鯛 50.00 三温糖 1.80 こいくちしょうゆ 2.30 本みりん 8.00 酒 0.80 水 0.00</p> <p>●副【れんこんのきんぴら】 れんこん 10.00 ささがきごぼう 8.00 にんじん 8.00 こんにゃく 5.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 油 1.30 ごま油 0.50</p> <p>○副【かきたま汁】 ★たまご 12.00 玉葱 12.00 えのきたけ 7.00 うすくちしょうゆ 1.50 食塩 1.00 本みりん 0.70 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00</p>	<p>○主【きつねうどん】 ★干しうどん 50.00 油揚げ 20.00 ねぎ 3.00 三温糖 0.50 うすくちしょうゆ 2.00 こいくちしょうゆ 3.00 本みりん 0.50 酒 0.50 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 0.00</p> <p>●副【じゃが芋の煮物】 じゃがいも 50.00 にんじん 8.00 三度豆 5.00 三温糖 0.40 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 水 0.00</p>
<p>○PM【鮭おにぎり】 五分つき米 35.00 鮭 10.00 食塩 0.02 水 42.00</p> <p>●PM【きんぴらおにぎり】 五分つき米 35.00 ささがきごぼう 5.00 にんじん 5.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.80 酒 0.80 油 0.10 水 42.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【焼きそば】 ★中華めん(ゆで) 80.00 豚モモ(脂肪なし) 10.00 キャベツ 20.00 にんじん 6.00 もやし 8.00 とんかつソース 5.00 ウスターソース 5.00 油 2.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【果物】 りんご 90.00</p> <p>●PM【お菓子】</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【ホットク】 ★薄力粉 15.00 白玉粉 7.70 三温糖 1.40 食塩 0.10 油 1.50 黒砂糖 1.40 水 15.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【じゃこトースト】 ★食パン(市販品) 40.00 ちりめんじゃこ 5.00 ★マヨネーズ(卵黄型) 4.00 パセリ(乾) 0.02</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>	<p>○PM【きな粉ういろう】 ★薄力粉 15.00 きな粉(大豆) 3.00 三温糖 4.00 ★牛乳 50.00</p> <p>●PM【牛乳】 ★牛乳 120.00</p>
<p>23日はセレクトおやつです。 幼児は上記のどちらか 好きな方を選びます。</p>					
エネルギー 709 kcal たんぱく質 29.7 g	エネルギー 618 kcal たんぱく質 26.2 g	エネルギー 544 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 475 kcal たんぱく質 18.2 g	エネルギー 539 kcal たんぱく質 26.9 g	エネルギー 370 kcal たんぱく質 16.6 g
脂 質 19.8 g 食塩相当量 2.7 g	脂 質 15.3 g 食塩相当量 2.6 g	脂 質 12.6 g 食塩相当量 1.1 g	脂 質 10.9 g 食塩相当量 1.4 g	脂 質 18.0 g 食塩相当量 2.8 g	脂 質 14.8 g 食塩相当量 1.4 g

(★印はアレルギー除去対象食品です)

30日(月)	31日(火)				
献立名/食品名	g				
<p>●主【鶏肉とニラの丼】</p> <ul style="list-style-type: none"> 五分つき米 65.00 鶏若鶏肉モモ(皮付き) 30.00 玉葱 30.00 にんじん 8.00 にら 6.00 三温糖 1.00 うすくちしょうゆ 1.50 本みりん 0.50 酒 0.50 水 75.00 	<p style="text-align: center;">新年度準備 (協力日)</p>	<p style="text-align: center;">万が一、食材が入手困難な場合、 献立の一部を変更することが ありますのでご了承下さい。</p>			
<p>●副【南瓜の味噌汁】</p> <ul style="list-style-type: none"> かぼちゃ 25.00 油揚げ 10.00 味噌 3.80 削り節 1.00 こんぶ 0.00 水 140.00 					
<p>エネルギー 370 kcal たんぱく質 13.9 g 脂 質 9.2 g 食塩相当量 0.8 g</p>					

(★印はアレルギー除去対象食品です)



きゅうしよくだより

2026.3.1

少しずつ暖かくなり、春の訪れを感じる季節となりました。
3月はさくらさん(年長児)のリクエストたっぷりの献立となっておりますので、
お楽しみに♡
今年度も残り1ヵ月! 栄養と睡眠を十分にとり、元気いっぱいにごっこしましょう!

みんなと一緒に食べよう

「共食」を大切に

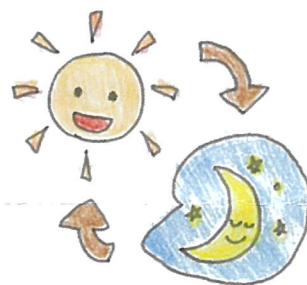
家族や友達など誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。
家族で食事をするとう話などを通して、その日の子どもの状況を知ることができたり、家族関係や人間関係の形成に役立ちます。
また、一緒に食べると食事の時間が楽しくなったり、いいことがたくさんあります!

自分が健康だと感じる人が多い



ストレスが少なく、心や体の調子が良いと感じている人が多いことが子どもから高齢者までの研究でわかっています。

生活リズムがととのっている人が多い



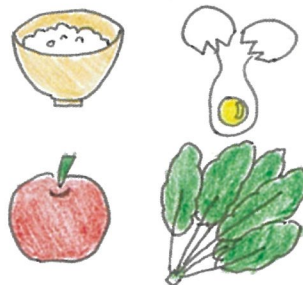
共食する機会が多い人ほど、早起き早寝などの生活リズムがととのっている傾向があります。

朝ごはんを食べる人が多い



食事やおやつの時間が規則正しく、朝ごはんを欠かさず食べる人が多いことが報告されています。

健康的な食生活をしている人が多い



野菜や果物などをよく食べ、さまざまな食品をバランスよくとる人が多いことが報告されています。

忙しく毎回の食事を一緒に食べられない時は、
“どこか一食だけ” “休日は家族で食べる” など無理のない範囲で楽しい食事にしてほしいですね!

ひな祭り

3月3日はひな祭り

ひな祭りに食べるおかしといえは“ひなあられ”ですね!

菱餅を砕いて持ち出したのが始まりとされ、桃(春)、緑(夏)、黄(秋)、白(冬)と4色で四季を表しており、「1年を通してずる幸福であるように」という意味があります。

園では3日に“丹後風ちらし寿司”とおやつに“ひなあられ”が出るのでお楽しみに♡

— 子どもの姿 —

2月20日に幼児さんで味噌作りのクッキングを行いました。
前日に味噌作りに必要な“大豆” “塩” “こうじ”を見てもらいました。
大豆を触って「かたい〜」、
塩を触って「やわらかくてきもちい〜」
こうじを見て「おめや〜」と
それとみに発見があったようでした。
作った味噌が食べられるようになるまであと1年! おいしくいただけますように♡