

# 令和 7年 3月 給食予定献立表



## 給食目標

こんなにおおきくなりました

令和 7年 3月 1日  
 幼保連携型認定こども園  
 六郷保育園  
 園長 工藤 圭  
 (担当 加藤)





| 月  | 火  | 水  | 木  | 金   | 土   |
|--|--|--|--|---|---|
| <p>★ご当地メニュー★<br/>                     ・new! 新メニュー</p> <p>(未満児付けあわせ)<br/>                     おやつ(未満児9時)<br/>                     以上児3時半</p> <p>エネルギー(kcal) 以上児 未満児<br/>                     たんぱく質(g) 脂質(g) 塩分(g)</p>   | <p>★今月の新メニュー★</p> <p>★山形なっとう汁 (山形県)</p> <p>・・さいのめに切った具材と、納豆が入ったみそ味の汁ものです♪山形県では、里芋からとれる「いもがら」を入れ、納豆はすりつぶすのが特徴だそうですよ☆</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; width: fit-content; margin: 10px auto;"> <p>裏面の特別号に<br/>                             給食に関する<br/>                             こどもたちの声を<br/>                             のせました♡<br/>                             ぜひ読んでみてください♪</p> </div> |  |  |   | <p>1</p> <p>ドライカレー<br/>                     サラダ<br/>                     カルピス</p> <p>(トマト)<br/>                     (牛乳・バナナ)<br/>                     牛乳・せんべい</p> <p>エネルギー(kcal) 424 504<br/>                     たんぱく質(g) 17.7 17.6<br/>                     脂質(g) 25.6 21.0<br/>                     塩分(g) 1.8 1.5</p>  |
| <p>3 ひなまつりランチ</p> <p>ごもくちらし<br/>                     とりのからあげ<br/>                     つけもの<br/>                     すまし汁 パイン缶<br/>                     ♪完全給食♪<br/>                     (牛乳・たまごボーロ)<br/>                     てづくりプリン</p> <p>エネルギー(kcal) 480 451<br/>                     たんぱく質(g) 23.0 20.9<br/>                     脂質(g) 20.5 19.6<br/>                     塩分(g) 1.8 1.6</p> | <p>4</p> <p>★しょうがみそおでん</p> <p>マカロニサラダ<br/>                     おかかふりかけ<br/>                     みかん缶<br/>                     (いんげん炒め)<br/>                     (牛乳・クッキー)<br/>                     牛乳・チョコバナナ</p> <p>エネルギー(kcal) 362 471<br/>                     たんぱく質(g) 14.1 16.4<br/>                     脂質(g) 15.4 16.3<br/>                     塩分(g) 1.6 1.4</p>  | <p>5</p> <p>ソーセージ揚げ<br/>                     はるさめサラダ<br/>                     キャベツスープ<br/>                     もも缶<br/>                     (にんじんのごまあえ)<br/>                     (麦茶・スティックゼリー)<br/>                     牛乳・★五平もち</p> <p>エネルギー(kcal) 503 506<br/>                     たんぱく質(g) 17.6 14.8<br/>                     脂質(g) 20.1 14.9<br/>                     塩分(g) 1.9 1.1</p>    | <p>6</p> <p>さばのピカタ<br/>                     ポイルやさい<br/>                     ミルクスープ<br/>                     バナナ<br/>                     (きゅうり)<br/>                     (麦茶・ポテトスナック)<br/>                     牛乳・コーンフレークスコーン</p> <p>エネルギー(kcal) 440 475<br/>                     たんぱく質(g) 22.2 17.6<br/>                     脂質(g) 18.4 14.0<br/>                     塩分(g) 1.4 1.1</p>                 | <p>7</p> <p>ハムステーキ<br/>                     フライドポテト<br/>                     みつばスープ<br/>                     パイン缶<br/>                     (ピラフ)<br/>                     (牛乳・せんべい)<br/>                     牛乳・あずきクッキー</p> <p>エネルギー(kcal) 433 541<br/>                     たんぱく質(g) 14.0 16.2<br/>                     脂質(g) 21.4 20.9<br/>                     塩分(g) 1.8 1.7</p>            | <p>8</p> <p>三色なっとう<br/>                     イカフライ<br/>                     きのご鍋もの<br/>                     バナナ<br/>                     (やきぶた)<br/>                     (牛乳・黒糖せんべい)<br/>                     牛乳・やきおにぎり</p> <p>エネルギー(kcal) 458 537<br/>                     たんぱく質(g) 25.1 24.8<br/>                     脂質(g) 18.5 17.7<br/>                     塩分(g) 1.2 1.3</p> |
| <p>10</p> <p>ベーコン入りスクランブルエッグ<br/>                     マカロニサラダ<br/>                     ちゃんこ汁<br/>                     バナナ<br/>                     (ふりかけ)<br/>                     (牛乳・えびせんべい)<br/>                     牛乳・たこやきポテト</p> <p>エネルギー(kcal) 418 514<br/>                     たんぱく質(g) 20.1 20.6<br/>                     脂質(g) 25.2 22.9<br/>                     塩分(g) 1.8 1.6</p>  | <p>11</p> <p>★くろいしつゆやさそば</p> <p>★はたてのたまごみそ</p> <p>みかん缶<br/>                     (かまぼこ)<br/>                     (牛乳・揚げせんべい)<br/>                     牛乳・バナナ</p> <p>エネルギー(kcal) 388 488<br/>                     たんぱく質(g) 20.3 21.4<br/>                     脂質(g) 16.5 17.5<br/>                     塩分(g) 2.0 1.8</p>   | <p>12 食育の日</p> <p>白身魚のフライ<br/>                     トマト きゅうり<br/>                     かぼちゃのみそスープ<br/>                     バナナ<br/>                     (ブロッコリー)<br/>                     (牛乳・ビスケット)<br/>                     カルピスゼリー</p> <p>エネルギー(kcal) 376 484<br/>                     たんぱく質(g) 16.7 17.1<br/>                     脂質(g) 13.5 13.3<br/>                     塩分(g) 0.8 0.6</p> | <p>13 ぶどうぐみクッキング</p> <p>はっぼうさい<br/>                     切り干し大根サラダ<br/>                     パイン缶<br/>                     (トマト)<br/>                     (麦茶・クラッカー)<br/>                     牛乳・ドーナツ</p> <p>エネルギー(kcal) 412 455<br/>                     たんぱく質(g) 16.5 14.2<br/>                     脂質(g) 14.2 11.3<br/>                     塩分(g) 1.2 0.9</p>   | <p>14</p> <p>はるまき<br/>                     バンバンジーサラダ<br/>                     ポテトスープ<br/>                     バナナ<br/>                     (湯豆腐)<br/>                     (牛乳・やさいせんべい)<br/>                     ヤクルト・コーンスナック</p> <p>エネルギー(kcal) 394 547<br/>                     たんぱく質(g) 18.7 22.0<br/>                     脂質(g) 14.5 17.3<br/>                     塩分(g) 1.5 1.5</p>       | <p>15 卒園式</p> <p>親子丼<br/>                     ブロッコリーサラダ<br/>                     バナナ<br/>                     (煮豆)<br/>                     (牛乳・クッキー)<br/>                     りんごジュース・Caウエハース</p> <p>エネルギー(kcal) 345 484<br/>                     たんぱく質(g) 14.5 16.5<br/>                     脂質(g) 18.5 18.3<br/>                     塩分(g) 0.7 0.6</p>                         |
| <p>17</p> <p>ひき肉ともやしのカレー<br/>                     スパゲティーサラダ<br/>                     カルピス<br/>                     (チーズ)<br/>                     (牛乳・やさいせんべい)<br/>                     牛乳・バナナ</p> <p>エネルギー(kcal) 381 491<br/>                     たんぱく質(g) 13.8 17.1<br/>                     脂質(g) 17.9 18.6<br/>                     塩分(g) 1.6 1.6</p>                                      | <p>18</p> <p>エビマヨnew!<br/>                     にくやさしいため<br/>                     かきたま汁<br/>                     バナナ<br/>                     (ポテトマッシュ)<br/>                     (牛乳・クラッカー)<br/>                     フルーツヨーグルト</p> <p>エネルギー(kcal) 389 491<br/>                     たんぱく質(g) 16.2 17.4<br/>                     脂質(g) 23.0 19.1<br/>                     塩分(g) 1.2 1.1</p>   | <p>19</p> <p>★せんべい汁</p> <p>なっとうちくわ<br/>                     ひじきのいためもの<br/>                     もも缶<br/>                     (ゆでじゃが)<br/>                     (牛乳・えびせん)<br/>                     アイスクリーム</p> <p>エネルギー(kcal) 374 451<br/>                     たんぱく質(g) 16.1 16.2<br/>                     脂質(g) 15.0 14.2<br/>                     塩分(g) 1.4 1.4</p>                             | <p>20</p> <p>春分の日</p>  | <p>21 りんごぐみクッキング</p> <p>タンドリーチキン<br/>                     ほうれんそうソテー<br/>                     とうふスープ<br/>                     バナナ<br/>                     (トマト)<br/>                     (麦茶・ビスケット)<br/>                     牛乳・ピザ</p> <p>エネルギー(kcal) 378 459<br/>                     たんぱく質(g) 21.7 18.2<br/>                     脂質(g) 20.7 16.3<br/>                     塩分(g) 1.4 1.1</p> | <p>22</p> <p>ごもくらーめん<br/>                     たたききゅうり<br/>                     バナナ<br/>                     (ふりかけ)<br/>                     (麦茶・クッキー)<br/>                     牛乳・★ごままんま</p> <p>エネルギー(kcal) 495 547<br/>                     たんぱく質(g) 19.9 18.2<br/>                     脂質(g) 15.9 13.9<br/>                     塩分(g) 1.7 1.3</p>                               |
| <p>24</p> <p>★山形風なっとう汁new!</p> <p>チーズハンバーグ<br/>                     つけあわせ<br/>                     パイン缶<br/>                     (ブロッコリー)<br/>                     (麦茶・スティックゼリー)<br/>                     牛乳・プアマンケーキ</p> <p>エネルギー(kcal) 435 511<br/>                     たんぱく質(g) 22.0 20.3<br/>                     脂質(g) 22.6 19.2<br/>                     塩分(g) 0.9 0.8</p>                | <p>25</p> <p>中国風うま煮<br/>                     かにたま<br/>                     わかめといものみそ汁<br/>                     バナナ<br/>                     (きゅうり)<br/>                     (麦茶・せんべい)<br/>                     牛乳・だいこんもち</p> <p>エネルギー(kcal) 353 436<br/>                     たんぱく質(g) 19.4 17.6<br/>                     脂質(g) 12.8 10.5<br/>                     塩分(g) 1.4 1.2</p>  | <p>26</p> <p>ヤンニョムレバー<br/>                     三色ナムル<br/>                     とうふのすりながし汁<br/>                     バナナ<br/>                     (トマト)<br/>                     (麦茶・やさいスナック)<br/>                     牛乳・みたらしいもちnew!</p> <p>エネルギー(kcal) 337 395<br/>                     たんぱく質(g) 17.6 15.2<br/>                     脂質(g) 14.0 11.9<br/>                     塩分(g) 1.3 0.9</p>  | <p>27</p> <p>はたてとブロッコリーのシチュー<br/>                     とりのマリネ焼き<br/>                     トマト きゅうり<br/>                     パイン缶<br/>                     (ひじきごはん)<br/>                     (麦茶・たまごボーロ)<br/>                     牛乳・ホイップサンドnew!</p> <p>エネルギー(kcal) 366 471<br/>                     たんぱく質(g) 21.5 22.2<br/>                     脂質(g) 12.2 11.7<br/>                     塩分(g) 1.6 1.4</p> | <p>28</p> <p>かきあげ丼<br/>                     おくらみそ汁<br/>                     バナナ<br/>                     (ちくわのきんぴら)<br/>                     (麦茶・コーンスナック)<br/>                     牛乳・おこのみやき</p> <p>エネルギー(kcal) 385 531<br/>                     たんぱく質(g) 20.8 20.1<br/>                     脂質(g) 14.4 17.5<br/>                     塩分(g) 1.7 1.8</p>                                       | <p>29</p> <p>カレーピーンズnew!</p> <p>キャベツサラダ<br/>                     とうふスープ<br/>                     バナナ<br/>                     (だいこんスティック)<br/>                     (麦茶・ポテトスナック)<br/>                     牛乳・鉄ウエハース</p> <p>エネルギー(kcal) 359 429<br/>                     たんぱく質(g) 19.2 18.0<br/>                     脂質(g) 20.0 16.7<br/>                     塩分(g) 1.7 1.3</p>     |

※以上児はご飯を持参しているため、主食分の栄養価は含まれておりません。

裏面に「給食だより特別号」をのせています



| 月   | 火   | 水 | 木   | 金 | 土 |  |
|---|---|---|---|---|---|--|
| 31<br>マーボー白菜new!<br>オムレツ<br>バナナ<br><br>(チーズ)<br>(牛乳・黒糖せんべい)<br>ミルージュ・コーンスナック<br>エネルギー(kcal) 318 489<br>たんぱく質(g) 13.3 17.0<br>脂質(g) 15.3 18.7<br>塩分(g) 0.7 0.8 | <b>食事の基本<br/>あいさつをしよう</b><br><br> いただきます<br>ます |   | 保育園では、<br>子どもひとりひとりの食べたいタイミング<br>で給食を食べています☆<br>食事のあいさつを忘れてしまうことも<br>あるようですが習慣になるように<br>保育園とご家庭と一緒に声かけしていきましょう☆ |   |   | ごちそう<br>さまでしよ<br> |

**特別号!**

令和7年3月1日 担当 加藤

3月の  
給食だより

あつという間に今年度もこのり1か月ですね。こどもたちは、進級、進学にわくわくドキドキしていることと思います。まわりの環境が変わっても、給食や家庭の温かい「いつものごはん」を食べ、少しでもほっとできる時間を作ることができればいいなと思います♡

今年度もたくさんのクッキングを楽しんでくれたこどもたち。

今月の特別号では、

おうちの人にも教えてあげたい&一緒につくりたい！ 保育園の給食やおやつ  
について以上児のこどもたちに聞いてみましたよ☆



**さくらんぼぐみ**

- ・ジュシーおにぎり  
☆クッキングで作った沖縄県の炊き込みご飯です☆
- ・マシュマロヨーグルト
- ・かぼちゃのカッスケーキ
- ・チュモッパ
- ・てづくりピザ
- ・ちんすこう
- ・ホットドッグ
- ・おこのみやき

- ・レバー料理  
(ヤンニョムレバー、レバーの生姜焼き、からあげ などなど)
- ・とりのからあげ
- ・ハンバーグ
- ・カレーライス
- ・ラーメン、うどんなどの麺類
- ・はるさめスープ
- ・納豆(チーズ、ハムときゅうり、炒め納豆など)

**ぶどうぐみ**

- ・型抜きクッキー
- ・コロッケ
- ・てづくりピザ
- ・ハンバーグ
- ・カレーライス
- ・シチュー
- ・豆腐のみそ汁

このほかにも  
鮭の焼き魚、目玉焼き、  
フライドポテトなどの声も…♡

鮭を網に乗せる、たまごをフライパンに割ってみる、焼く前と焼いた後のちがいを観察する、フライドポテトをちょうどいい塩加減に味つけする、などなど、ちょっとしたことも立派な食育になりますよ～♪

**りんごぐみ**

- ・ハートクッキー
- ・メロンパンクッキー  
☆クッキングでつくったカメの形☆
- ・いもけんぴ
- ・ココアもち
- ・青のいもポテト
- ・アメリカンドッグ
- ・さつまいもスティック
- ・てづくりピザ
- ・大学いも

- ・みそラーメン
- ・天ぷらうどん
- ・きのこカレー
- ・ハヤシライス
- ・シチュー  
(きのこ、えび、人参入り☆)



こどもたちにとってのクッキングは、作る楽しさだけではなく力の加減や役割分担、また「だれかのために」や「食べやすさ」などの♡思いやり♡も育てられる貴重な体験！

こどもたちの「やってみよう！」という気持ちを大切に来年度もクッキング保育をしていきたいと思っています♪

今回こどもたちからリクエストのあったメニューのレシピは玄関前においておくのでぜひご家庭でもつくってみてくださいね♡