

3月 献立表

令和7年2月25日
第一善隣館保育所

※ ☆マークは手作りおやつです。
 ※ 予定献立や食材は都合により変更する場合がありますが、ご了承ください。
 ※ 3歳未満児は午前・午後の間食時に牛乳がつかます。3歳以上児は午後の間食時に牛乳がつかます。

日 曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児
1 土	ごはん／五豆／ちくわ煮 蒸しブロッコリー／せんべい汁	米・麦／大豆・牛肉・さつま揚げ・板こんにやく にんじん／ちくわ／ブロッコリー／かやきせんべい 鶏肉・だいこん・ごぼう・にんじん・しいたけ・ねぎ	お菓子 または果物 又は果物	お菓子
3 月	ひな祭り 行事食 ちらし寿司／えびフライ 山吹和え／豆腐のすまし汁／いちご	米・麦・れんこん・かんぴょう・干しいたけ・にんじん えび・パン粉・小麦粉・大豆油／青菜・もやし・ちくわ 炒り玉子(卵・サラダ油)・にんじん／絹ごし豆腐 えのき・にんじん・手まりふ・みつば／いちご	2歳以上児: らくがん さくら組: ポーロ	さくらゼリー ひなあられ
4 火	ごはん／ハンバーグ ポテトサラダ／もやしの味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・卵・パン粉 牛乳・ソース(ケチャップ・ウスターソース)／じゃが芋 きゅうり・ハム・にんじん・コーン・マヨネーズ／もやし だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・味噌	バナナ	☆マカロニのあべかわ
5 水	カレーライス／パンサンスー／りんご ※3歳未満児:カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・カレールー ホワイトルー／春雨・きゅうり・にんじん・ハム 錦糸玉子(卵・サラダ油)・ごま油／りんご	せんべい	☆和風ピザトースト
6 木	ごはん／鮭の西京焼き 卵の花の炒り煮／うどん入りかき玉汁	米・麦／鮭・白味噌・味噌／おから・合びき肉・ごぼう さつま芋・うす揚げ・ちくわ・にんじん・板こんにやく ねぎ・サラダ油／卵・うどん・えのき・にんじん みつば・片栗粉	クッキー	☆枝豆と昆布の おにぎり
7 金	ビビンバ／キャベツスープ	米・麦・合びき肉・ほうれん草・もやし・だいこん にんじん・しょうが・味噌・ごま油／キャベツ・鶏肉 ダイズ豆腐(鉄分強化豆腐)・にんじん・玉ねぎ	ウエハース	ベルギーワッフル
8 土	ごはん／肉じゃが／レバーフランク／めった汁	米・麦／じゃが芋・合びき肉・にんじん・玉ねぎ いんげん・糸こんにやく／レバーフランク／白菜 だいこん・にんじん・ごぼう・うす揚げ・ねぎ・味噌	お菓子 又は果物	お菓子
10 月	ごはん／魚のピザソース焼き キャベツのしそ和え／かぶスープ	米・麦／かれい・ベーコン・玉ねぎ・マッシュルーム ピーマン・ピザソース・ケチャップ・ウスターソース チーズ／キャベツ・にんじん・しそふりかけ／かぶ 鶏肉・もやし・にんじん・玉ねぎ・しいたけ	あられ	☆スイートポテト
11 火	ごはん／切干だいこんの玉子焼き きんぴらごぼう／納豆汁	米・麦／卵・切干だいこん・鶏ひき肉・にんじん 小ねぎ・牛乳・ケチャップ／ごぼう・牛肉・さつま揚げ 糸こんにやく・にんじん・ごま油／ひきわり納豆 だいこん・にんじん・うす揚げ・えのき・ねぎ・味噌	りんご	☆ホットドッグ
12 水	食パン／和風豆乳シチュー マセドアンサラダ／バナナ	食パン／鶏肉・大豆・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ 青菜・コーン・板粕・無調整豆乳・ホワイトルー きゅうり・レタス・りんご・ハム・チーズ・マヨネーズ バナナ	ビスケット	☆いなり寿司 ※3歳未満児 ☆いなりおにぎり
13 木	ごはん／れんこんの磯辺揚げ 白菜のおかか和え／玉ねぎの豚汁	米・麦／れんこん・えび・長芋・しいたけ・卵・青のり 小麦粉・片栗粉・大豆油／白菜・青菜・焼きかまぼこ にんじん・花かつお／豚肉・木綿豆腐・玉ねぎ にんじん・白味噌・味噌	ロールパン	ヨーグルト
14 金	ごはん／チキンナゲット カリフラワーのカレーマヨ和え／野菜スープ	米・麦／鶏ひき肉・木綿豆腐・味噌・コーンスターチ 片栗粉・コーンフレーク・サラダ油・ケチャップ カリフラワー・にんじん・コーン・カレー粉・マヨネーズ キャベツ・豚肉・もやし・にんじん・玉ねぎ・セロリ	せんべい	☆おにまんじゅう ※さつま芋を使用した 蒸しまんじゅう
15 土	中華丼／五目酢のもの／なめこ汁	米・麦・豚肉・えび・白菜・にんじん・竹の子・ピーマン 玉ねぎ・ごま油・片栗粉／もやし・きゅうり・ハム にんじん・うす揚げ・ごま／なめこ・絹ごし豆腐 にんじん・みつば・味噌	お菓子 または果物 又は果物	お菓子
17 月	ごはん／鮭のチャンチャン焼き さつま芋の甘煮／かやく汁	米・麦／鮭・キャベツ・もやし・にんじん・しいたけ 玉ねぎ・コーン・味噌・バター／さつま芋／うどん 鶏肉・だいこん・にんじん・ごぼう・えのき・ねぎ	バナナ	☆小倉クリームサンド
18 火	チーズカレー／だいこんサラダ／オレンジ ※3歳未満児:カレーシチュー	米・麦・豚肉・じゃが芋・にんじん・玉ねぎ・チーズ カレールー・ホワイトルー／だいこん・鶏肉・きゅうり わかめ・ごま・オリーブオイル／オレンジ	あられ	☆カルピスケーキ
19 水	お別れ会食(3歳以上児) ★ばら組さんのリクエストメニューです。 今までの給食で思いに残っているもの、また食べたいと思うものを組み合わせました。 ごはん／とんかつ／青菜とさつま芋のごま和え ビーフンスープ／きなこふりかけ	米・麦／豚肉・卵・パン粉・小麦粉・大豆油／青菜 さつま芋・もやし・にんじん・すりごま／ピーマン キャベツ・ベーコン・玉ねぎ・にんじん・しいたけ きなこ	ポーロ	りんごゼリー 甘辛せんべい (3歳以上児)

日 曜	予 定 献 立	材 料 名	午 前 間 食 3歳未満児	午 後 間 食 全 園 児
21 金	ごはん／魚の香味焼き／なると煮／粕汁	米・麦／さば・玉ねぎ・んにく・ごま・すりごま じゃが芋・鶏肉・ちくわ・わかめ／白菜・だいこん にんじん・ごぼう・うす揚げ・ねぎ・板粕・味噌	クッキー	☆ひじきとしその おにぎり
22 土	ごはん／すき焼き風煮／とろみ玉子スープ	米・麦／牛肉・焼き豆腐・高野豆腐・焼きかまぼこ すだれふ・糸こんにやく・にんじん・ねぎ／鶏肉 卵・だいこん・しいたけ・しめじ・えのき・片栗粉	お菓子 又は果物	お菓子
24 月	ごはん／魚の梅味噌焼き 筑前煮／白菜のねぎごまスープ	米・麦／かれい・梅肉・白味噌／れんこん・鶏肉 高野豆腐・にんじん・竹の子・しいたけ・玉ねぎ つきこんにやく・いんげん／白菜・春雨・豚ひき肉 玉ねぎ・しょうが・小ねぎ・ごま・ごま油	せんべい	☆揚げパン
25 火	ごはん／チリコンカン／蒸しかぼちゃ 蒸しブロッコリー／ふかしの味噌汁	米・麦／大豆・合びき肉・マカロニ・玉ねぎ・しょうが にんにく・トマトピューレ・ケチャップ・ウスターソース 牛乳・サラダ油／かぼちゃ／ブロッコリー 紅白ふかし・だいこん・にんじん・えのき・ねぎ・味噌	クラッカー	バナナ のり巻きおかし (3歳以上児)
26 水	ロールパン／グラタンめん 玉子サラダ／りんご	ロールパン／うどん・豚肉・にんじん・玉ねぎ マッシュルーム・コーン・グリーンピース・牛乳 ホワイトルー／卵・キャベツ・きゅうり・ハム マヨネーズ／りんご	ビスケット	☆焼きおにぎり
27 木	ごはん／揚げシュウマイ 切干だいこんの中華和え／豆腐の味噌汁	米・麦／シュウマイの皮・豚ひき肉・鶏ひき肉 玉ねぎ・グリーンピース・片栗粉・大豆油 切干だいこん・キャベツ・きゅうり・ツナ・ごま油 絹ごし豆腐・わかめ・ちくわ・にんじん・味噌	しょく 食パン	まるごと小魚 ※3歳未満児:せんべい クラッカー
28 金	ごはん／魚の塩こうじ焼き ひじきの煮物／もやしスープ	米・麦／鮭・すりごま・塩こうじ／ひじき・鶏肉 うす揚げ・ちくわ・糸こんにやく・にんじん グリーンピース・ごま油／もやし・豚肉・わかめ にんじん・玉ねぎ・セロリ・しいたけ	あられ	☆焼き芋
29 土	ごはん／おでん煮／さつま揚げ煮／肉うどん	米・麦／だいこん・里芋・鶏肉・厚揚げ・にんじん つきこんにやく・味噌／さつま揚げ／うどん・牛肉 焼きかまぼこ・にんじん・ねぎ	お菓子 又は果物	お菓子
31 月	ごはん／ミートローフ だいごんなます／青菜と玉子の味噌汁	米・麦／合びき肉・木綿豆腐・玉ねぎ・にんじん コーン・グリーンピース・卵・パン粉・牛乳・ソース (ケチャップ・ウスターソース)／だいこん・にんじん うす揚げ・ごま／青菜・卵・にんじん・玉ねぎ・味噌	ウエハース	ミレービスケット 鉄塩せん

身に付けたい「食事のマナー」



乳幼児期はマナーを身に付けるのに時間がかかりますが、焦らずに子どものペースに合わせて、おらかな気持ちで支援しましょう。そして、大人自身が食事のマナーを実践することで、子どもたちの良いお手本となるように心掛けましょう。

★食事の前後のあいさつはできていますか？

「いただきます」「ごちそうさま」は私たちが日常的に使う言葉ですがその意味を理解している人は意外と少ないかもしれません。これらの言葉には食事前後のあいさつ以上の、大切な意味が込められています。

命をいただくことへの感謝

「食べる」とは動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します。

食事への感謝

ご馳走は本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集め、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します。

食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など沢山の人の努力によって用意された食事。全ての人々への

おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理のすばらしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します。

★食具を正しく使うことができますか？

幼児期に食具を正しく使えるようにサポートすることは、子どもの身体機能の発達と社会性を育てる上でとても重要です。無理強いせず、子どものペースに合わせて、楽しみながら練習をしましょう。大人が食具を正しく使う姿を見せることは、子どもにとって良いお手本になります。

★正しい姿勢で食事ができていますか？

正しい姿勢を保つポイントは、椅子です。机に対して椅子の高さが合っていないかったり、足がぶらぶらしていると、子どもは食事に集中することができません。

★口を閉じて、よくかんで

食べることができますか？

口を開けてくちやくちや食べてたり、大きな音を立てて食べたりすると、周りの人に不快な思いをさせてしまうことがあります。口を閉じて、おいしく味わうことは食事マナーのひとつです。