



3月のきゅうしょくこんだて



認定こども園 長岡みのり幼稚園

2026.3

日にち	曜日	献立名	主な材料	栄養価	1. 2歳児 午前のおやつ	延長児の 午後のおやつ
				エネルギー たんぱく質 食塩相当量		
3月2日	月	塩ラーメン・ブロッコリーサラダ・お祝いクレープ	中華麺・豚肉・にんにく・しょうが・キャベツ・人参・なると・玉ねぎ・もやし/ブロッコリー・キャベツ・人参・シーチキン・ノンエッグマヨネーズ/クレープ	453kcal 17.9g 1.9g	ぼたぼた焼き	野菜の子デミ
3月3日	火	ちらし寿司・かまぼこのすまし汁・キャベツのさっぱりサラダ・三色花ゼリー	米・ちらしの素・鮭・卵・さやえんどう・のり/かまぼこ・えのきたけ・ほうれん草・鶏肉/キャベツ・きゅうり・人参・ハム/ゼリー	379kcal 15.2g 2.4g	バナナ	フライドポテト
3月4日 誕生会	水	チキンカレー・小松菜とコーンのスープ・ほうれん草と人参の胡麻酢和え・手作りデザート	米・じゃが芋・玉ねぎ・人参・鶏肉・カルールウ・トマトビューレ/小松菜・とうもろこし・玉ねぎ/もやし・人参・ほうれん草・ごま/ゼリーの素・白桃・みかん・黄桃・ホイップクリーム	461kcal 13.7g 2.3g	まめびよ	ホットケーキ
3月5日	木	ごはん・里芋と大根のみそ汁・鯉のかば焼き・なめたけ和え・バナナ	米/里芋・大根・油揚げ/あじ・しょうが・片栗粉/ほうれん草・もやし・人参・えのきたけ/バナナ	396kcal 15.4g 2.2g	オレンジ	ベジタべる
3月6日	金	ハンバーガー・チリコンカン・切干大根の海苔胡麻サラダ・ヨーグルト	パン・豚肉・玉ねぎ・ケチャップ/玉ねぎ・人参・にんにく・豚ひき肉・大豆・じゃが芋・カルールウ・トマージュース・ケチャップ/切干大根・人参・きゅうり・キャベツ・シーチキン・のり・ごま/ヨーグルト	467kcal 49.6g 2.5g	白桃缶	おにぎり
3月9日	月	ごはん・キャベツと玉ねぎのみそ汁・白身魚フライ・ほうれん草のポン酢和え・豆乳フルーチェ	米/キャベツ・玉ねぎ・油揚げ/タラ・ソース/ほうれん草・人参・もやし・ポン酢/フルーチェ・豆乳	374kcal 14.3g 2.0g	ひこうき ビスケット	ふラスク
3月10日 リクエスト献立	火	ミートスパゲッティ・フルーツサラダ・カットゼリーあまおう	ソフコメ・人参・玉ねぎ・豚ひき肉・牛ひき肉・にんにく・トマトビューレ・ケチャップ/りんご・バナナ・みかん・きゅうり・ヨーグルト・ノンエッグマヨネーズ/いちごゼリー	492kcal 13.7g 2.0g	バナナ	おにぎり
3月11日	水	ふりかけごはん・豆腐の中華煮・ポテトのさっぱりサラダ・オレンジ	米・ふりかけ/豆腐・豚肉・玉ねぎ・人参・たけのこ・しいたけ・デンゲン菜・しょうが・オイスターソース/じゃが芋・きゅうり・人参・とうもろこし・ハム/オレンジ	385kcal 15.6g 1.6g	ミルク 牛乳	かつぱ えびせん
3月12日	木	切干大根入りピピン丼・小松菜ときのこのスープ・フルーツヨーグルト	米・豚肉・にんにく・しょうが・切干大根・もやし・ほうれん草・人参・ごま/小松菜・しめじ・えのきたけ・玉ねぎ・ハム/白桃・みかん・パン/ヨーグルト	381kcal 14.5g 1.4g	星たべよ	ミニピザまん
3月13日	金	ごはん・春雨スープ・鶏のチーズ焼き・大根ツナサラダ・バナナ	米/春雨・ほうれん草・玉ねぎ・ベーコン/鶏肉・しょうが・チーズ/大根・シーチキン・人参・きゅうり/バナナ	442kcal 20.1g 1.9g	黄桃缶	豆腐 パンケーキ
3月16日	月	ごはん・さつま汁・鮭の照り焼き・五色和え・カットゼリー・白桃&りんご	米/さつまいも・大根・玉ねぎ・人参・鶏肉/さけ/ほうれん草・人参・ひじき・かまぼこ・もやし/白桃・りんごゼリー	412kcal 18.3g 2.2g	オレンジ	蒸しパン (さつまいも)
3月17日 リクエスト献立	火	きつねうどん・鶏のから揚げ・ポテトサラダ・フルーツポンチ	うどん・ほうれん草・人参・ねぎ・かまぼこ・油揚げ/鶏肉・にんにく・しょうが・米粉/じゃが芋・人参・きゅうり・シーチキン・とうもろこし・ノンエッグマヨネーズ/白桃・みかん・バナナ	501kcal 21.4g 2.5g	豆乳クッキー	おにぎり

*食材量の購入状況によっては、メニューが変わる場合もありますのでご了承ください。

*給食の栄養価は、文部科学省の目標摂取基準に沿って作成しております。

*おやつに関しては、厚生労働省の目標摂取基準に沿って作成しております。

*アレルギーで食べられないものに関しては、担任を通しお伝えください。



ひな祭り

ひな祭りは「桃の節句」ともいい、ひな人形やももの花を飾り、ひしもち・ひなあられ・白酒などをお供えて、こどもたちの健やかな成長と幸せを願う行事です。

ひな人形は子どもに降りかかる厄を身代わりに受けてくれるとされています。

ひしもちやひなあられの3つの色にはそれぞれ意味があり…

『赤』は桃の花で魔除け、『白』は雪で清らかさ、『緑』は大地で健康を願うと

いわれています。3日の給食ではひな祭りメニューとして

「ちらし寿司」を食べる予定です。

春らしい三色花ゼリーも登場しますよ。



早いもので今年度も最後の月となりました。

「おいしかったよ!」や「また作ってね」などと笑顔で声をかけてくれる子どもたち。そんな嬉しい言葉の数々にいつも力をもらっていました。こちらこそたくさん食べてくれてありがとうの気持ちでいっぱいです。

そして年長さん。先生やお友達と食べる給食も残りわずかですね。今月は年長さんがアイデアを出してくれたリクエストメニューの日があります。みのり幼稚園の給食がみんなの思い出のひとつに残るよう給食一同心を込めて作りたと思います。

どうぞお楽しみに♪