2026年 **3月** **☆給食表☆** **船小屋保育園**

曜日	献立	材料	3時のおやつ
2日（月）	肉団子のケチャップ煮 小松菜のしらす和え もずくスープ	ミートボール・ケチャップ・砂糖・醤油 小松菜・人参・しらす・コーン・枝豆・薄口しょうゆ・砂糖・胡麻 モズク・豆腐・えのき・人参・醤油・塩・鶏ガラ・胡麻	牛乳・フライドポテト
3日（火）	ちらし寿司 エビフライ ほうれん草サラダ すまし汁	米・錦糸卵・いんげん・人参・桜でんぶ・五目ちらしの素 えび・小麦粉・パン粉・油 ほうれん草・人参・コーン・ハム・マヨネーズ 麸・ちくわ・玉葱・人参・わかめ・だし汁・塩・醤油	イチゴババロア
4日（水）	ポークカレー かみかみサラダ りんご	豚肉・じゃがいも・人参・玉葱・カリフラワー・にんにく・しょうが・カレールー キャベツ・きゅうり・人参・牛蒡・コーン・胡麻ドレッシング りんご	牛乳・ジャムサンド
5日（木）	炒り豆腐 春雨の酢の物 白菜スープ	木綿豆腐・鶏挽肉・卵・玉葱・人参・いんげん・砂糖・醤油・塩 春雨・きゅうり・人参・もやし・砂糖・酢・薄口醤油 白菜・ウインナー・人参・玉葱・コンソメ	ぶどうムース
6日（金）	鶏のごま照り焼き 野菜炒め 豆乳汁	鶏肉・砂糖・酒・醤油・みりん・胡麻 キャベツ・玉葱・もやし・人参・ピーマン・塩・中華味 キャベツ・人参・ウインナー・葱・豆乳・鶏ガラ	牛乳・アメリカンドック風
9日（月）	魚の香味焼き 白菜とツナサラダ けんちん汁	さわら・にんにく・味噌・みりん・ごま油 白菜・人参・ツナ・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ・塩 豆腐・鶏肉・里芋・人参・大根・牛蒡・葱・醤油・みりん	牛乳・ココア蒸しパン
10日（火）	柳川風煮 ミックスナムル 南瓜の味噌汁	豚肉・玉葱・牛蒡・人参・こんにゃく・卵・油・醤油・砂糖・酒・ねぎ ほうれん草・大根・人参・もやし・胡麻・ごま油・薄口醤油・みりん 南瓜・玉葱・人参・わかめ・あげ・味噌	みかんゼリー
11日（水）	ハヤシライス ブロッコリーサラダ オレンジ	牛肉・玉葱・人参・じゃが芋・しめじ・ハヤシルー ブロッコリー・人参・コーン・赤ピーマン・黄ピーマン・マヨネーズ オレンジ	牛乳・バナナケーキ
12日（木）	鶏肉のパン粉焼き 五目納豆 わかめスープ	鶏肉・塩・コショウ・にんにく・マヨネーズ・粉チーズ・パン粉・パセリ 納豆・小松菜・人参・しらす・鰹節・醤油・砂糖 わかめ・長葱・人参・玉ねぎ・中華味・薄口醤油・ごま	ピーチゼリー
13日（金）	旨煮 イタリアンサラダ 味噌汁	鶏肉・じゃが芋・玉葱・人参・こんにゃく・干椎茸・里芋・砂糖・醤油・みりん・酒 キャベツ・赤ピーマン・きゅうり・コーン・イタリアンドレッシング 玉葱・豆腐・人参・わかめ・葱・あげ・味噌	牛乳・卵サンド
14日（土）	きつねうどん ゴマドレサラダ バナナ	うどん・あげ・砂糖・醤油・わかめ・ほうれん草・葱・醤油・みりん キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・胡麻ドレッシング バナナ	飲むヨーグルト・お菓子
16日（月）	鮭のムニエル 大根のゆかり和え ビーフン汁	鮭・塩・コショウ・小麦粉・マーガリン・パセリ 大根・きゅうり・人参・ゆかり・胡麻 ビーフン・豚肉・キャベツ・人参・干椎茸・葱・薄口しょうゆ・中華味	牛乳・クリームサンド
17日（火）	タンドリーチキン 野菜サラダ ポトフ風スープ	鶏肉・塩・ヨーグルト・醤油・ケチャップ・カレー粉・生姜 ブロッコリー・キャベツ・人参・ごま醤油ドレッシング 大根・玉葱・人参・ウインナー・キャベツ・小葱・鶏ガラ・塩	牛乳寒天
18日（水）	コーンシチュー キャベツのピーナッツ和え オレンジ	鶏肉・玉葱・人参・じゃがいも・コーン・シチュールー・牛乳 キャベツ・もやし・人参・ピーナツ・薄口醤油 オレンジ	牛乳・トライフル
19日（水）	チーズオムレツ フレンチサラダ コンソメスープ	卵・玉葱・人参・ピーマン・チーズ・塩・ケチャップ キャベツ・もやし・きゅうり・人参・黄ピーマン・ハム・フレンチドレッシング ほうれん草・えのき・人参・コーン・コンソメ・塩	牛乳・カリカリトースト
21日（土）	塩野菜ラーメン 蒸ししゅうまい バナナ	ラーメン麺・豚肉・キャベツ・人参・チンゲン菜・もやし・コーン・干椎茸・塩スープ・鶏ガラ しゅうまい バナナ	パン
23日（月）	鯖のソース煮 大根とわかめのサラダ きゃべつの味噌汁	鯖・中濃ソース・醤油・砂糖 大根・きゅうり・人参・ハム・わかめ・たまねぎドレッシング キャベツ・玉葱・人参・あげ・小葱・だし・味噌	牛乳・パンプティング
24日（火）	高野豆腐のふわふわ煮 納豆とオクラの和え物 田舎汁	高野豆腐・鶏挽肉・生椎茸・人参・卵・いんげん・油・酒・砂糖・味噌 納豆・オクラ・人参・かつお節・醤油・砂糖 鶏小間・豆腐・大根・人参・里芋・だし・醤油・酒・大根葉	フルーツヨーグルト
25日（水）	豚じゃが 竹輪の酢の物 きのこの味噌汁	豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・しらたき・砂糖・醤油・いんげん 竹輪・人参・きゅうり・しらす・酢・砂糖・薄口醤油・胡麻 えのき・しめじ・舞茸・玉葱・人参・味噌・小葱	牛乳・麸ラスク
26日（木）	すき焼き風煮 もやしとささみの中華サラダ 大根の味噌汁	牛肉・玉葱・人参・ごぼう・焼き豆腐・白菜・しらたき・醤油・砂糖・酒 もやし・ささみ・小松菜・醤油・砂糖・酢・ごま油 大根・人参・厚揚げ・里芋・だし・味噌・ねぎ	いりこ・ゆかりおにぎり
27日（金）	鶏肉と野菜のトマト煮 さつま芋とチーズのサラダ 春雨スープ	鶏肉・じゃが芋・人参・玉葱・なす・ピーマン・トマトピューレ・鶏ガラ・塩 さつま芋・きゅうり・人参・ハム・コーン・ダイスチーズ・マヨネーズ・塩 春雨・玉葱・人参・干椎茸・ニラ・中華味	青りんごゼリー
28日（土）	かきたまうどん 和風サラダ バナナ	うどん麺・鶏肉・人参・しめじ・かまぼこ・白菜・小葱・卵・干椎茸・薄口醤油・塩・みりん 大根・キャベツ・きゅうり・人参・わかめ・ごま醤油ドレッシング バナナ	パン
30日（月）	白身魚のチーズ焼 きゅうりの中華和え 中華スープ	ほき・酒・塩・玉葱・ケチャップ・コーン・チーズ・パセリ きゅうり・人参・春雨・生姜・醤油・砂糖・みりん・酢・白ごま 小松菜・玉葱・人参・葱・中華味・塩	牛乳・肉まん風蒸しパン
31日（火）	コロッケ 南瓜サラダ コーンスープ	じゃがいも・玉葱・鶏ひき肉・パン粉・小麦粉・油 南瓜・きゅうり・人参・コーン・ハム・マヨネーズ・塩 クリームコーン・人参・玉葱・牛乳・塩・パセリ	クレープ

おしらせ＊3日は米飯給食です。き・も・あお組はお箸のみ持ってきてください。
仕入等により、食材の変更がある場合があります。

ひなまつり

給食だより

1年間で心も体も大きく成長した子どもたち。今月も旬の食材を取り入れながら、元気に過ごせるような給食づくりをしていきます。

ちらし寿司の意味

ひなまつりに食べられる“ちらし寿司”は、華やかな見た目だけでなく、子どもの成長を願う意味が込められた料理といわれています。具材に使われるれんこんには「先を見通せるように」、えびには「長生きできるように」という意味があり、色とりどりの食材には健やかに育ってほしいいう気持ちが込められています。

春が旬の食材について

春に出回る「新じゃがいも」「新玉ねぎ」「春キャベツ」は、どれも収穫してすぐ出荷される“新もの（しんもの）”です。冬のものと比べて水分が多くやわらかいのが特徴です。新じゃがは皮が薄くみずみずしく、新玉ねぎは辛味が少なく甘みが強く、春キャベツはふんわりと柔らかく生でも食べやすい食材です。

お弁当の詰め方のコツ！

進級やお出かけの機会が増える春は、お弁当を用意する場面も多くなります。子どもが食べやすく、見た目も華やかなお弁当に仕上がりになるようなちょっとした工夫を紹介します。

●ワクワクする

赤・緑・黄の色が入ると華やかになり、子どももワクワクします。トマトやブロッコリー、卵焼きなどが手軽で取り入れやすい食材です。

●食べやすいサイズ

おにぎりは小さめ握り、野菜や肉は食べやすい1口サイズにカットすると、食べやすく最後まで楽しく食べられます。

●冷ましてから詰めよう

温かいまま詰めると容器に湯気がこもって水分となり、食中毒のリスクが高くなるためしっかり冷まして詰めましょう。