



# 3月 献立表

献 第 12 号  
令和8年2月25日  
わかさ中央こども園

日	曜	献立	主な材料	おやつ	上段：午前 下段：午後	3歳以上児 Kcal	
2	月	野沢菜納豆ごはん 磯香あえ、どさんこ汁	納豆、野沢菜、人参/ほうれん草、もやし、人参、塩昆布/ 豚肉、人参、もやし、キャベツ、コーン、玉葱、わかめ	ビスコ		413	
3	火	ちらし寿司、菜の花あえ 花麩のすまし汁、ももゼリー	干し椎茸、人参、たけのこ、卵/菜の花、ほうれん草、人参 キャベツ、コーン、ツナ/花麩、豆腐、えのきたけ、長葱	オレンジ ひなあられ カルピス		434	
4	水	しょうゆラーメン かみかみあえ、ギョウザ	中華麺、チャーシュー、なると、長葱、コーン/キャベツ 小松菜、切干大根、人参、さきいか/豚挽肉、キャベツ	スティックパン		521	
5	木	玄米ごはん、野菜春巻 おかかあえ、具だくさん汁	豚挽肉、玉葱、人参、春雨/ほうれん草、もやし、人参 コーン/かぼちゃ、じゃがいも、玉葱、人参、鶏肉、油揚げ	味しらべ ゴーフレット		538	
6	金	あんかけきつね丼 甘酢あえ、そうめん汁	油揚げ、鶏挽肉、人参、玉葱、かまぼこ、しらたき/わかめ きゅうり、もやし、カニカマ、コーン/そうめん、干し椎茸 人参、なると、ほうれん草	ビスケット		404	
9	月	☆梅ひじきごはん 海苔酢あえ、鶏ごぼう汁	ひじき、ゆかり/もやし、ほうれん草、ツナ、海苔/鶏肉 ごぼう、人参、えのきたけ、油揚げ、長葱、豆腐	星たべよ オープン クラッカー		427	
10	火	ごはん、豚肉と厚揚げの生姜焼き ゆかりあえ、大根の味噌汁	豚肉、厚揚げ、玉葱/キャベツ、きゅうり、もやし、ゆかり/ 大根、人参、油揚げ、長葱	バウムクーヘン		442	
11	水	玄米ごはん、鮭のコーンマヨ焼き しょうゆフレンチ、豆乳スープ	鮭、コーン/キャベツ、人参、きゅうり、カニカマ、みかん ほうれん草/玉葱、キャベツ、じゃがいも、コーン、人参 ベーコン、豆乳	カルシウム せんべい		524	
12	木	イタリアン風焼きそば マカロニサラダ、ワンタンスープ	焼きそば、もやし、キャベツ、豚挽肉、鶏挽肉、人参、玉葱 コーン/マカロニ、人参、キャベツ、きゅうり、ハム/人参 小松菜、白菜、もやし、メンマ、干し椎茸、ワンタン	オレンジゼリー		596	
13	金	わかなごはん スナックレバー、ミネストローネ	わかめ、小松菜/レバー、鶏肉、さつまいも、ほうれん草/ 人参、玉葱、かぶ、れんこん、マカロニ、トマト、ベーコン	ゴーフレット		513	
16	月	わかめごはん、炒り豆腐 和風れんこんサラダ、お茶	わかめ/豆腐、鶏挽肉、人参、干し椎茸、長葱、卵/れんこん キャベツ、小松菜、しらす干し、海苔	野菜かりんとう		456	
17	火	☆クリームスパゲティ ツナサラダ、ミートボールスープ	スパゲティ、ベーコン、しめじ、玉葱、人参/ツナ、キャベツ きゅうり、コーン/ミートボール、白菜、人参、ほうれん草 玉葱、コーン	源氏パイ		573	
18	水	春色ごはん おひたし、春野菜豚汁	鮭、卵、きぬさや/ほうれん草、もやし、人参、コーン/豚肉 人参、かぶ、キャベツ、たけのこ、玉葱、豆腐	チーズ ホットケーキ		576	
19	木	玄米ごはん、エビカツ なめたけあえ、青菜の味噌汁	エビ/ほうれん草、人参、もやし、なめたけ/人参、小松菜 長葱、豆腐	ジャムヨーグルト		467	
20	金	<b>春分の日</b>					
23	月	ごはん、サバの味噌煮 ブロッコリーサラダ、しめじ汁	サバ/ブロッコリー、キャベツ、人参、きゅうり、ツナ/ しめじ、人参、小松菜、豆腐、長葱、しらたき	とんがりコーン 星たべよ		440	
24	火	ごはん、手作りふりかけ 肉じゃが、ごまあえ、お茶	干しエビ、しらす干し、青のり/豚肉、じゃがいも、玉葱 人参、しらたき、グリーンピース、干し椎茸、車麩/ほうれん草 もやし、コーン	クラッカー		394	
25	水	豆乳ちゃんぽんうどん じゃがチーズ、オレンジ	うどん、豚肉、エビ、人参、たけのこ、キャベツ、もやし 長葱、豆乳/じゃがいも、玉葱、ベーコン、チーズ	クッキー		414	
26	木	チキンカレー、海藻サラダ ヨーグルト、お茶	鶏肉、人参、玉葱、じゃがいも、グリーンピース/わかめ、ツナ キャベツ、きゅうり、人参	ピーチゼリー		588	
27	金	玄米ごはん、鶏の唐揚げ さっぱりサラダ、すまし汁	鶏肉/もやし、きゅうり、コーン、カニカマ/なると、わかめ 豆腐、長葱	ミニサラダ かあさんケット		545	

ひなまつり

誕生会

おわかれ会

※誕生会のおやつは、次の日に提供します。  
※午前おやつは未満児のみ提供します。  
※⊗はスキムミルク、🍶は牛乳、🌸は手作りおやつの日。

《脂質 13.3g/タンパク質 18.9g/塩分 2.1g 一か月平均値》  
(脂：11.3~17.0g/ タ：16.6~22.5g/塩：2.1g未満 一か月目標量)

3月30日から4月3日まで、調理器具点検のため、給食をお休みさせていただきます。利用される方は、お弁当の持参をお願いします。

**《らいおん組 リクエスト献立》**  
12日、13日にらいおん組のリクエスト献立とおやつが入っています。給食の時間になると、いつも「おいしい！」と残さずに食べてきてくれるらいおん組さん。どんな給食をリクエストしてくれるのか楽しみにしていました。この日の献立には入りませんでした。リクエストしたもの(☆マーク)も今月の献立に取り入れました。ぜひご家庭でもこども園の給食の思い出を話題にしてください。

**ひなまつりにまつわる食べ物のほろし**

- 🍷 白酒：厄除け、厄払い、不老長寿の願いがこめられています。
- 🍡 菱餅：白色は“雪”、緑色は“新芽”、紅色は“桃の花”を表しており、「雪の中から新芽が芽吹き、桃の花が咲いている」という春の情景をイメージしています。
- 🍡 ひなあられ：桃色・緑色・黄色・白色の4色で春夏秋冬を表しているといわれ、1年の四季を通じて健康でいられますようにという願いがこめられています。