



# 令和5年度3月保育園給食献立表



小牧市こども未来部  
幼児教育・保育課

令和6年

日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
1 金	ひなまつりちらしずし	精白米 三温糖	錦糸玉子 桜でんぶ	干しいたけ にんじん れんこん きゅうり	午前 牛乳 マンナボーロ
	すまし汁 国産ももゼリー	国産ももゼリー	冷凍角切り豆腐 ちらしかまぼこ だしパック	えのきたけ 糸みつば	午後 牛乳 きらきら星のおせんべい (3歳以上) ベジかりん
2 土	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳 (3歳未満) おさかなのウインナー		牛乳 おさかなのウインナー		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
4 月	豚丼	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	豚もも肉	たまねぎ にんじん	午前 お茶 1才からのサッポロポテトベジابل
	チンゲン菜のすまし汁 型抜きチーズ		だしパック 型抜きチーズ	えのきたけ にんじん チンゲン菜	午後 牛乳 きらきらコーンのおほしさま (3歳以上) ミニぼんごさかな
5 火	チキンカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールウ甘口	鶏もも肉	たまねぎ にんじん	午前 牛乳 エントリー
	ツナ入り野菜サラダ ぶどうゼリー	エッグケアマヨネーズ 三温糖 ぶどうゼリー	ツナフレーク (まぐろ)	きゅうり キャベツ にんじん	午後 牛乳 星食べよ 清見オレンジ
6 水	クロロールパン	クロロールパン			午前 牛乳 たべっ子BABY
	スパゲティミートソース コーンサラダ	スパゲティ キャノーラ油 キャノーラ油 三温糖 白すりごま	豚ひき肉	にんじん たまねぎ ぶなしめじ きゅうり にんじん 緑豆もやし スイートコーン	午後 牛乳 4Pアンパンマンのソフトせん (3歳以上) スターしるごサンド
7 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 ばりんご減塩
	はるさめスープ からあげ トマト	はるさめ ごま油 片栗粉 キャノーラ油	鶏もも肉	にんじん はくさい 干しいたけ ねぎ すりおろししょうが トマト	午後 牛乳 源氏パイ (3歳以上) アンパンマンのしょうゆせんべい
8 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 アンパンマン幼児用ビスケット
	なめこ汁 さばの土佐煮 キャベツときゅうりのゆかりあえ		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ さば土佐煮	なめこ水煮 たまねぎ キャベツ きゅうり ゆかり	午後 牛乳 ソフトサラダ (3歳以上) きなこ棒
9 土	(3歳未満) ウインナーロールパン	ウインナーロールパン			午前 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 牛乳 (3歳未満) 国産やさしいゼリー		牛乳		午後 (3歳未満) お茶 (3歳未満) お菓子
11 月	ごはん	精白米			午前 お茶 きなこ餅
	肉じゃが 土佐漬け	じゃがいも 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖 白すりごま	豚もも肉 かつお削り節	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり にんじん レモン果汁	午後 牛乳 ブチスティック (3歳以上) ばかうけ青のり
12 火	ごはん	精白米			午前 牛乳 ソフトな小魚せん
	中華風野菜スープ アジのフリッター トマト	キャノーラ油 ごま油 キャノーラ油		緑豆もやし にんじん たまねぎ はくさい アジフリッター トマト	午後 牛乳 カルテツほうれん草ドーナツ (3歳以上) ハッピーターン
13 水	クロロールパン	クロロールパン			午前 牛乳 お子様せんべい
	ベーコンのトマトスープ ごぼうサラダ	キャノーラ油 白すりごま エッグケアマヨネーズ	シヨルダベーコン	たまねぎ にんじん ダイストマト ごぼう きゅうり にんじん スイートコーン	午後 お茶 (手) ラップおにぎり (菜飯)
14 木	ごはん	精白米			午前 牛乳 味しらべ
	野菜スープ ハンバーグのケチャップ煮	じゃがいも キャノーラ油 キャノーラ油		にんじん たまねぎ スイートコーン にんじん たまねぎ ぶなしめじ	午後 牛乳 雪の宿サラダ (3歳以上) ビスコ (ミルク・いちご)
15 金	ごはん	精白米			午前 牛乳 オレンジ
	いり豆腐 ほうれんそうのナムル	キャノーラ油 三温糖 ごま油 三温糖	冷凍角切り豆腐 ちくわ 鶏ももひき肉	たまねぎ にんじん 干しいたけ ほうれんそう にんじん 緑豆もやし	午後 牛乳 えびちび (3歳以上) 元気鉄カルウエハースミルククリーム味

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
 食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
 白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
 土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
 (手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵の  
 アレルギー表示があります。  
 詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。

## 1年間を振り返り食生活をチェックしてみよう!

### ～食生活チェック～

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢よく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。

1年を振り返ると、子どもたちはいろいろなものを食べられるようになったり、苦手なものでも頑張って食べたりと成長が感じられると思います。  
 給食も残りわずかとなりましたが、来年度も子どもたちに「おいしい!」と思ってもらえる給食を目指していきます。  
 また、この1年、三食のバランスや食事のマナーなどはどうでしたか。  
 左にあるチェックリストでご家庭での1年間をお子様と一緒に振り返ってみてください。



5個以上チェックできたかな?



できてたらかっこいいね!



**★リクエスト給食★**  
**(3月5日(火)～3月7日(木))**

もうすぐ卒園する年長組さんへのお祝いをこめて、また、楽しい給食の思い出となるよう年長組さんからのアンケート結果をもとに献立を作成しました。



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**



日 曜	献立名	材 料 名			お や つ (午前は3歳未満児のみ)
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
16 土	(3歳未満) ツナロールパン	ツナロールパン			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産みかんゼリー	国産みかんゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お菓子
18 月	ひじきごはん	精白米 糸こんにゃく キャノーラ油 三温糖	米ひじき 鶏もも肉	にんじん 干ししいたけ	午前 お茶
	若竹汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック	たけのこ水煮 にんじん	白い風船コウマミルククリーム
	野菜のマヨドレあえ	エッグケアマヨネーズ		キャベツ きゅうり こまつな	午後 お茶
	午後おやつ	星食べよ		デコボン	星食べよ デコボン
19 火	ごはん	精白米			午前 牛乳
	かきたま汁	片栗粉	冷凍角切り豆腐 液卵 だしパック	糸みつば えのきたけ にんじん	かぼちゃポーロ
	サワラの照焼		サワラ照焼		午後 牛乳
	キャベツときゅうりの塩昆布あえ	ごま油	塩昆布	キャベツ きゅうり	カルシウムと鉄分がとれるおいしいプリン
20 水	休園日				午前
	【事分の日】				午後
21 木	ビーフカレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールーN甘口	牛もも肉	たまねぎ にんじん	午前 お茶
	大根のマヨドレサラダ	エッグケアマヨネーズ	かつお削り節	だいこん きゅうり にんじん	アンパンマンソフトせんべい
	ぶどうゼリー	ぶどうゼリー			午後 牛乳
	午後おやつ	ホットケーキミックス 三温糖	牛乳		(手) 蒸しケーキ
22 金	ゆかりごはん	精白米		ゆかり	午前 牛乳
	ずまし汁		ちらしかまぼこ だしパック	えのきたけ 糸みつば にんじん	ビスコ (みるく&きな粉)
	ヒレカツ	小麦粉 パン粉 キャノーラ油	豚ヒレ肉		午後 牛乳
	ゆでキャベツ	(3歳未満) お祝いいちごゼリー (3歳以上) お米deお祝いケーキ		キャベツ	いちご (3歳未満) お祝いいちごゼリー (3歳以上) お米deお祝いケーキ
23 土	(3歳未満) ハムロールパン	ハムロールパン			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) きになる野菜 (アプル&キャロット)	きになる野菜 (アプル&キャロット)			(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) スティックチーズ		スティックチーズ		午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お菓子
25 月	ビビンバ	精白米 ごま油 三温糖 白いりごま	牛ももひき肉 豚ももひき肉	すりおろしにんにく ほうれんそう 緑豆やし にんじん ねぎ	午前 お茶
	わかめスープ	ごま油	カットわかめ	にんじん スイートコーン たまねぎ	アンパンマンのおこめボール
	午後おやつ	厚切りバウムクーヘン (3歳以上) ぱりんこ減塩	牛乳		午後 牛乳
	ごはん	精白米			厚切りバウムクーヘン (3歳以上) ぱりんこ減塩
26 火	みそ汁		冷凍角切り豆腐 カットわかめ だしパック 赤みそ	ねぎ	午前 牛乳
	筑前煮	じゃがいも つきこんにゃく 三温糖 キャノーラ油	鶏もも肉	れんこん ごぼう にんじん 干ししいたけ	バナナ
	午後おやつ	ココナッツサブレ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ	牛乳		午後 牛乳
	ごはん	精白米			ココナッツサブレ (3歳以上) おにぎりせんべい銀シャリ
27 水	和風豆乳汁	キャノーラ油	鶏もも肉 だしパック 無調整豆乳 白みそ	だいこん ねぎ えのきたけ にんじん ほうさい スイートコーン スイートコーンクリーム	午前 牛乳
	五目野菜肉団子		五目野菜肉団子 (しょうゆ味)		たべっこどうぶつバター
	午後おやつ	やさしいミアスバラガス	牛乳		午後 牛乳
	ごはん	精白米			やさしいミアスバラガス
28 木	もやしと小松菜のスープ	キャノーラ油	ショルダーベーコン	緑豆やし にんじん こまつな スイートコーン	午前 牛乳
	厚揚げの中華煮	ごま油 三温糖 片栗粉	厚揚げ 豚もも肉	にんじん たまねぎ 干ししいたけ たけのこ水煮	1才からのかっぱえびせん
	午後おやつ	おととと	牛乳		午後 牛乳
	カレーライス	精白米 じゃがいも キャノーラ油 大地の野菜カレールーN甘口	豚もも肉	たまねぎ にんじん	おととと
29 金	キャベツとコーンのサラダ	三温糖 キャノーラ油		きゅうり キャベツ にんじん スイートコーン	午後 牛乳
	午後おやつ	ぼたぼた焼き	牛乳		ぼたぼた焼き
30 土	(3歳未満) ウィンナーロールパン	ウィンナーロールパン			午前 (3歳未満) お茶
	(3歳未満) 牛乳		牛乳		(3歳未満) お菓子
	(3歳未満) 国産りんごゼリー	国産りんごゼリー			午後 (3歳未満) お茶
	午後おやつ	(3歳未満) お菓子			(3歳未満) お菓子

※都合により、材料、献立の変更をすることがあります。  
食育のために、園で栽培した野菜を献立に入れることがあります。  
白飯のおいしさを大切にしていますが、ふりかけを使用することがあります。  
土曜日は調理を伴わない給食の提供となります。  
(手)手づくりおやつです。

※各園で配布・配信している献立表には小麦・乳製品・卵のアレルギー表示があります。  
詳細は幼児教育・保育課へお問い合わせください。



毎月19日は食育の日!

家族そろって楽しく食事をしましょう

### 3月の旬の食材

新たまねぎ、春キャベツ、千んげん菜、さわら、いちご、清見オレンジ など

## ~いちご~



いちごは食物繊維・葉酸・ビタミンCが豊富です。品種が多く、赤色のほかに白色の白いちごもあります。旬は秋から春ですが、夏から秋に出荷される夏いちごと呼ばれるものも栽培されています。

実はいちごの赤い部分は果実ではなく、花弁などを支える茎のようなもので花托(かたく)と呼ばれます。

いちごの表面にある"つぶつぶ"の一つ一つが果実で、いちごは200個から300個の果実が集まった「集合果」に分類されます。

3月22日(金)に午後おやつの卒園お祝いメニューで提供します。



キミと一緒に、育っていきたい。  
**Komaki**