

3月



きゅうしよくだより

令和8年
ちとせ山ゆり保育園

今月の献立

今月の献立は、3月で卒園するゆり組の子どもたちに何を食べたいかのアンケートを取りました。
ラーメン、ピザトースト、焼きそば、納豆サラダなどが出てきたので、今月の献立に取り入れました。



献立の紹介

春のお彼岸に合わせて、「ぼたもち」を取り入れました。お彼岸とは、年に2回、3月と9月に、お墓参りやお供えをすることで、ご先祖様を供養する日を意味します。

お彼岸には、仏壇に「ぼたもち」や「おはぎ」をお供えする風習があります。春に美しく咲くぼたんの花をイメージして作るのが、「ぼたもち」です。

保育園では、米ともち米を混ぜて炊き、軽くついて丸めて、まわりにあんこや黄名粉をまぶして手作りしています。



新献立

かわさき揚げ餃子 特製みそ添え

餃子をみそダレで食べるかわさきグルメを再現しました。子どもが食べやすいように、ラー油のかわりに胡麻油を使用しています。



ひなまつり



ひなまつりは、桃の花が咲く時期に行われるので「桃の節句」とも呼ばれています。このお祭りの歴史はとても古く、平安時代までさかのぼります。

昔、3月の初めに、人形に自分の災いをして厄払いをする風習がありました。この風習と、平安貴族の女の子たちの人形を使ったおままごとの「ひいな遊び」が結びついて、災い移した紙人形を川に流して身を清める「流し雛」という行事が生まれました。その後、豪華なお雛さまを家に飾るようになり、女の子の災いを人形に受けてもらい、健やかな成長を願ってお祝いするようになりました。

ひなまつりが3月3日に定まったのは室町時代で、今のようなお祭りになったのは、江戸時代のころと言われています。このように、ひなまつりは長い歴史を持ち、女の子の成長を願う大切なお祭りです。

ひなまつりにまつわる食べ物

ひし餅



下段の緑色は木の芽、中段の白は雪、上段の桃色は桃の花を表しています。

ひなあられ



元々は、ひし餅を砕いて作っていました。関西のあられは丸くてしょっぱく、関東のものはお米の形で甘いのが特徴です。

ちらし寿司

春らしく、華やかな彩りがお祝いの席にぴったりです。女の子の成長を願う気持ちが表現されています。

出典：農林水産省 Web サイトより一部加工

(https://www.maff.go.jp/j/keikaku/syokubunka/culture/wagohan/articles/2302/spe14_03.html)

献立表

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				延長(19時以降)		栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ	乳児	幼児	
2 ・ 30 (月)	ごはん 豚肉の味噌炒め 納豆サラダ 味噌汁(じゃが芋・玉ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、マカロニ、砂糖、マヨネーズ、なたね油、すりごま	牛乳、豚肉(もも)、挽きわり納豆、淡色みそ、きな粉、ツナ油漬缶	たまねぎ、長ねぎ、ほうれんそう、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	ゆかりごはん(ぶどうジュース) 牛乳 マカロニのあべ川	E P F Ca	527 kcal 26.3 g 19.7 g 236 mg	633 kcal 31.5 g 23.0 g 251 mg
3 (火)	ごはん 清見柑 松風焼き ポテトサラダ 清汁(麩・わかめ)	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、無塩バター、砂糖、焼ふ、パン粉、なたね油、白ごま	鶏胸肉、豆乳、淡色みそ	きよみ、きゅうり、長ねぎ、にんじん、生わかめ、ほうれんそう、いちごパウダー	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	ミニのりすけ(やさいジュース) ジョアマスカット ひなまつりクッキー	E P F Ca	596 kcal 22.1 g 20.1 g 399 mg	669 kcal 23.4 g 21.7 g 332 mg
4 ・ 18 (水)	ごはん 魚の照り焼き ひじきのナムル 味噌汁(生揚げ・玉ねぎ)	胚芽米、小麦粉、砂糖、ごま油、なたね油	牛乳、さけ、生揚げ、卵、淡色みそ、豆乳	たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、レーズン、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢	野菜ピラフ(りんごジュース) 牛乳 蒸しパン	E P F Ca	465 kcal 23.0 g 13.5 g 274 mg	568 kcal 28.4 g 16.4 g 321 mg
5 (木)	タコライス マカロニサラダ 清見柑	胚芽米、焼きそばめん、マカロニ、なたね油	牛乳、鶏ひき肉、豚肉(もも)、ツナ油漬缶	きよみ、キャベツ、にんじん、きゅうり、たまねぎ、トマト、にら	中濃ソース、ケチャップ、酢、カレー粉、食塩、こしょう	人参ごはん(ぶどうジュース) 牛乳 焼きそば	E P F Ca	513 kcal 21.4 g 18.0 g 219 mg	607 kcal 26.0 g 21.5 g 228 mg
6 ・ 27 (金)	ごはん 生揚げの土佐煮 人参しりしり ポテトスープ	胚芽米、じゃがいも、砂糖、なたね油	牛乳、生揚げ、卵、ツナ油漬缶、花かつお	にんじん、たまねぎ、いんげん、コーン缶、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、ブイヨン、食塩、こしょう	木の葉せんべい(やさいジュース) 牛乳 焼きおにぎり	E P F Ca	477 kcal 17.5 g 14.2 g 296 mg	570 kcal 20.5 g 16.3 g 326 mg
9 (月) ・ 31 (火)	カレーライス しょうゆフレンチ 清見柑	胚芽米、じゃがいも、砂糖、上新粉、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、豆乳、ゼラチン	100%ぶどう果汁、きよみ、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、セロリ、おろしにんにく、おろししょうが	中濃ソース、ケチャップ、酢、鶏がらスープ顆粒、しょうゆ、カレー粉、食塩	ごま塩ごはん(りんごジュース) 牛乳 ぶどうのソイゼリー	E P F Ca	436 kcal 17.8 g 11.8 g 216 mg	539 kcal 21.9 g 13.6 g 224 mg
10 (火)	ぶたどん じゃがいもとベーコンの炒め物 清見柑	胚芽米、じゃがいも、なたね油、砂糖、	牛乳、豚肉(もも)、ベーコン、しらす干し	きよみ、にんじん、長ねぎ、ピーマン、生わかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酒、食塩	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 わかめごはん	E P F Ca	490 kcal 20.7 g 14.6 g 192 mg	608 kcal 25.6 g 17.2 g 196 mg
11 ・ 25 (水)	ごはん 魚の塩焼き ひじきの胡麻和え 味噌汁(絹豆腐・玉ねぎ)	胚芽米、白ごま、砂糖	牛乳、さば、絹ごし豆腐、淡色みそ、油揚げ	もやし、にんじん、ほうれんそう、たまねぎ、レモン、切り干しだいこん、ひじき	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	とっちゃんせんべい(やさいジュース) 牛乳 切干し大根のごはん	E P F Ca	498 kcal 22.4 g 16.9 g 269 mg	576 kcal 26.2 g 19.5 g 291 mg
12 ・ 26 (木)	ごはん 鶏肉の生姜焼き 野菜ソテー 味噌汁(白菜・えのき)	胚芽米、ホットケーキ粉、無塩バター、砂糖、なたね油	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、もやし、はくさい、えのきたけ、バナナ、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩、こしょう	わかめごはん(りんごジュース) 牛乳 バナナスコーン	E P F Ca	438 kcal 19.3 g 14.8 g 230 mg	522 kcal 23.7 g 16.9 g 244 mg
13 (金)	きつねうどん カレービーンズ 胡麻ドレッシングサラダ バナナ	乾めん、豆乳食パン、なたね油、砂糖、すりごま	牛乳、大豆水煮、鶏もも肉、ビザ用チーズ、油揚げ	バナナ、にんじん、キャベツ、たまねぎ、長ねぎ、トマト、きゅうり、コーン缶、ピーマン、おろしにんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、酢、ウスターソース、本みりん、食塩、カレー粉	野菜ピラフ(やさいジュース) 牛乳 ビザトースト	E P F Ca	481 kcal 22.1 g 17.6 g 314 mg	582 kcal 27.2 g 20.6 g 344 mg
14 ・ 28 (土)	ごはん パナナ 豚だれこ キャベツの胡麻和え 味噌汁(麩・長ねぎ)	胚芽米、砂糖、焼ふ、すりごま、白ごま	牛乳、豚肉(もも)、淡色みそ	だいこん、バナナ、キャベツ、にんじん、長ねぎ、塩こんぶ、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん	ミニのりすけ(ぶどうジュース) 牛乳 塩昆布ごはん	E P F Ca	522 kcal 20.4 g 13.1 g 260 mg	618 kcal 24.4 g 15.1 g 279 mg
16 (月)	ごはん レバーの香り揚げ 切干し大根の胡麻ドレッシングサラダ 味噌汁(じゃが芋・長ねぎ)	胚芽米、じゃがいも、なたね油、片栗粉、焼ふ、砂糖、白ごま、ごま油	牛乳、豚レバー、淡色みそ	きゅうり、長ねぎ、ピーマン、にんじん、切り干しだいこん、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酒、酢、食塩、カレー粉	炊き込みごはん(りんごジュース) 牛乳 お麩のラスク カレー味	E P F Ca	448 kcal 18.9 g 16.8 g 231 mg	531 kcal 22.3 g 19.5 g 244 mg
17 (火)	ごはん パナナ かわさき揚げ餃子 スティックきゅうり ジョアマスカット	胚芽米、ぎょうざの皮、なたね油、ごま油、白ごま、片栗粉、砂糖	牛乳、ジョアマスカット、豚ひき肉、さけ水煮缶詰、淡色みそ	バナナ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にら、塩こんぶ、おろしにんにく、おろししょうが	しょうゆ、本みりん、酢、食塩、鶏がらスープ顆粒	きなこせんべい(ぶどうジュース) 牛乳 鱈昆布おにぎり	E P F Ca	612 kcal 22.4 g 18.9 g 513 mg	728 kcal 25.9 g 22.6 g 526 mg
19 (木)	タコライス マカロニサラダ 清見柑	胚芽米、小麦粉、砂糖、マカロニ、無塩バター、なたね油	鶏ひき肉、ツナ油漬缶	100%りんご果汁、きよみ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、トマト、にんじん	ケチャップ、中濃ソース、酢、カレー粉、食塩、こしょう、純ココア	人参ごはん(やさいジュース) りんごジュース クッキー	E P F Ca	635 kcal 17.9 g 19.6 g 123 mg	721 kcal 20.1 g 21.6 g 55 mg
21 (土)	ごはん パナナ 鶏肉のさつぱり煮 サワークラフト 味噌汁(玉ねぎ・えのき)	胚芽米、カステラ、砂糖	牛乳、鶏もも肉、淡色みそ	キャベツ、バナナ、たまねぎ、えのきたけ、にんじん、おろししょうが	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、酒、食塩	ミニのりすけ(りんごジュース) 牛乳 カステラ	E P F Ca	458 kcal 20.5 g 10.8 g 222 mg	553 kcal 24.7 g 12.3 g 234 mg
23 (月)	ぶたどん じゃがいもとベーコンの炒め物 清見柑	胚芽米、じゃがいも、米、もち米、砂糖、なたね油	牛乳、豚肉(もも)、あずき(乾)、ベーコン、きな粉	きよみ、にんじん、長ねぎ、ピーマン	しょうゆ、本みりん、酒、食塩	きなこせんべい(やさいジュース) 牛乳 ぼたもち	E P F Ca	567 kcal 23.3 g 15.4 g 203 mg	695 kcal 28.7 g 18.1 g 209 mg
24 (火)	2色サンド ミートローフ 小松菜のソテー 牛乳	豆乳食パン、生中華めん、パン粉、はちみつ、なたね油	牛乳、豚ひき肉、焼き豚、卵	ごまつな、たまねぎ、長ねぎ、にんじん、コーン缶、いちごジャム、生わかめ	しょうゆ、食塩、鶏がらスープ顆粒、こしょう	ゆかりごはん(りんごジュース) お茶 ラーメン	E P F Ca	454 kcal 22.8 g 19.1 g 277 mg	542 kcal 27.0 g 22.1 g 302 mg

乳児は毎日朝おやつに牛乳がつけます。
献立の平均栄養価 以上児
未満児

エネルギー596Kcal 蛋白質 25.2g 脂質 18.3g カルシウム 273mg 鉄分 3mg
エネルギー 499Kcal 蛋白質 21.1g 脂質 15.8g カルシウム 261mg 鉄分 3mg