

令和7年 3月給食だより 風の丘・上大岡東保育園



日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
1	土	せんべい 牛乳 七分づき米	中華炒め 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 パン	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・人参 エリンギ・なめこ・長葱 りんご
3	月	クラッカー お茶 七分づき米	鶏の照り焼き 春のごま和え 花型人参の甘煮・すまし汁 果物(りんご)	三色蒸しパン 牛乳	鶏肉 花麩 無調整豆乳 牛乳	砂糖 白ごま 小麦粉・油 いちごジャム	青菜・人参 もやし・コーン缶 えのきたけ りんご
4	火	煮干し お茶 雑穀七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	豚肉・わかめ 凍り豆腐 ひじき きな粉・牛乳	中華めん 砂糖・油 食パン マシュマロ	青菜・長葱・人参 コーン缶・いんげん りんご
5	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のムニエルタルタルソース 茹でブロッコリー ジュリエンスープ 果物(りんご)	ツナごはん 牛乳	魚・卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油・砂糖 マヨネーズ 七分づき米	パセリ・ブロッコリー 玉葱・人参・セロリ キャベツ・青のり りんご
6	木	ウエハース 牛乳 雑穀七分づき米	カレー肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	めっちゃうま まんじゅう 牛乳	豚肉 絹豆腐 油揚げ・味噌 牛乳	じゃがいも 砂糖・油 小麦粉	人参・玉葱・いんげん 青菜・ごぼう・たけのこ エリンギ・グリーンピース りんご
7	金	チーズ お茶 七分づき米	がんもどき かぶのあちやら漬け 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	木綿豆腐 しらす干し 味噌・ひじき 牛乳・わかめ	片栗粉 油 砂糖 パン	人参・玉葱 かぶ・きゅうり キャベツ・しめじ りんご
8	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と大根の煮物 すまし汁 果物(りんご)	クッキー バナナ お茶	豚肉 味噌 麩	砂糖 油 クッキー	大根・人参・こんにゃく 生姜・いんげん 青菜・えのきたけ りんご・バナナ
10	月	クラッカー お茶 黒米七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 春雨スープ 果物(りんご)	ドーナツ★ 牛乳	豚肉 牛乳	砂糖・油 ごま油・春雨 白ごま ドーナツ	にんにく・生姜・長葱 キャベツ・人参・ピーマン もやし・エリンギ・万能葱 りんご
11	火	せんべい お茶 七分づき米	豆腐ハンバーグ★ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	どら焼き お茶	木綿豆腐 豚挽肉・卵 無調整豆乳	じゃがいも パン粉・片栗粉 小麦粉・砂糖 こしあん・油	玉葱・人参・いんげん クリームコーン缶 ホールコーン缶・パセリ りんご
12	水	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー 醬油フレンチサラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい お茶	鶏肉 無調整豆乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖 せんべい	玉葱・人参・りんご コーン缶・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん缶・黄桃缶・バナナ
13	木	ウエハース お茶 黒米七分づき米	揚げ煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	魚 味噌 豚挽肉 牛乳	片栗粉・油 砂糖 中華めん	青菜・キャベツ・人参 白菜・わかめ・しめじ 玉葱・もやし・青のり
14	金	チーズ お茶 七分づき米	揚げじゃがのそぼろ煮 味噌汁 果物(りんご)	豆乳ミルクもち お茶	豚挽肉 味噌・凍り豆腐 きな粉 無調整豆乳	じゃがいも 片栗粉・油 ごま油・砂糖	玉葱・いんげん 青菜・えのきたけ りんご
15	土	せんべい 牛乳 七分づき米	中華炒め 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	豚肉 絹豆腐 味噌 ヨーグルト	片栗粉 ごま油 パン	玉葱・チンゲン菜 キャベツ・人参 エリンギ・なめこ・長葱 りんご
17	月	クラッカー お茶 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	米粉の ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉・卵 かまぼこ 無調整豆乳 牛乳	小麦粉 片栗粉・油 砂糖・ココア 米粉	にんにく・生姜 きゅうり・人参・わかめ 玉葱・しめじ・ごぼう りんご
18	火	煮干し お茶 雑穀七分づき米	わかめラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	マシュマロ きな粉トースト 牛乳	豚肉・わかめ 凍り豆腐 ひじき きな粉・牛乳	中華めん 砂糖・油 食パン マシュマロ	青菜・長葱・人参 コーン缶・いんげん りんご
19	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のムニエルタルタルソース 茹でブロッコリー ジュリエンスープ 果物(りんご)	ツナごはん 牛乳	魚・卵 ツナ缶 牛乳	小麦粉 油・砂糖 マヨネーズ 七分づき米	パセリ・ブロッコリー 玉葱・人参・セロリ キャベツ・青のり りんご
21	金	チーズ お茶 七分づき米	がんもどき かぶのあちやら漬け 味噌汁 果物(りんご)	パン 牛乳	木綿豆腐 しらす干し 味噌・ひじき 牛乳・わかめ	片栗粉 油 砂糖 パン	人参・玉葱 かぶ・きゅうり キャベツ・しめじ りんご

日	曜	午前おやつ	昼食	午後おやつ	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子をととのえる
22	土	クッキー 牛乳 七分づき米	豚肉と大根の煮物 すまし汁 果物(りんご)	クッキー バナナ お茶	豚肉 味噌 麩	砂糖 油 クッキー	大根・人参・こんにやく 生姜・いんげん 青菜・えのきたけ りんご・バナナ
24	月	クラッカー お茶 黒米七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 春雨スープ 果物(りんご)	ドーナツ★ 牛乳	豚肉 牛乳	砂糖・油 ごま油・春雨 白ごま ドーナツ	にんにく・生姜・長葱 キャベツ・人参・ピーマン もやし・エリンギ・万能葱 りんご
25	火	せんべい お茶 七分づき米	豆腐ハンバーグ★ 温野菜 コーンスープ 果物(りんご)	どら焼き お茶	木綿豆腐 豚挽肉・卵 無調整豆乳	じゃがいも パン粉・片栗粉 小麦粉・砂糖 こしあん・油	玉葱・人参・いんげん クリームコーン缶 ホールコーン缶・パセリ りんご
26	水	クッキー 牛乳 七分づき米	チキンカレー 醤油フレンチサラダ 果物(りんご)	フルーツポンチ せんべい お茶	鶏肉 無調整豆乳	じゃがいも 油・米粉 砂糖 せんべい	玉葱・人参・りんご コーン缶・ピーマン キャベツ・きゅうり・わかめ みかん缶・黄桃缶・バナナ
27	木	ウエハース お茶 黒米七分づき米	揚げ煮魚 煮浸し 味噌汁 果物(りんご)	焼きそば 牛乳	魚 味噌 豚挽肉 牛乳	片栗粉・油 砂糖 中華めん	青菜・キャベツ・人参 砂糖 えのきたけ 玉葱・もやし・青のり
28	金	チーズ お茶 七分づき米	揚げじゃがのそぼろ煮 味噌汁 果物(りんご)	豆乳ミルクもち お茶	豚挽肉 味噌・凍り豆腐 きな粉 無調整豆乳	じゃがいも 片栗粉・油 ごま油・砂糖	玉葱・いんげん 青菜・えのきたけ りんご
29	土	せんべい 牛乳 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	パン ヨーグルト お茶	ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ・味噌 ヨーグルト	片栗粉 砂糖 パン	玉葱・人参・青菜 生姜・絹さや りんご
31	月	クラッカー お茶 七分づき米	とり天 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	米粉の ココア蒸しパン 牛乳	鶏肉・卵 かまぼこ 無調整豆乳 牛乳	小麦粉 片栗粉・油 砂糖・ココア 米粉	にんにく・生姜 きゅうり・人参・わかめ 玉葱・しめじ・ごぼう りんご

※ 野菜は安全を考慮し、加熱処理をしております。
 ※ 献立は都合により、変更することがあります。

☆今月の平均栄養給与量☆

月～土曜日	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μgRAE	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食塩 g
幼児	617	24.2	16.1	222	2.7	178	0.51	0.38	29	1.8
乳児	493	19.9	13.9	224	2	151	0.40	0.32	23	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。
 ※3/3 ひなあられを食べながら春の節句を祝います(幼児)
 ※3/7 きりん組 遠足時の代替→お菓子類(アレルギー対応)を提供します
 ※3/14 きりん組 卒園式当日の代替→クッキー提供します

身につけたい「食事のマナー」

食事のマナーはただ「行儀よく」食べるためだけのものではありません。」周りの人と気持ちよく食事をし、感謝の気持ちを持って楽しく食べるためにとても大切なことです。

★ポイント！

①食事の前後に挨拶はできていますか？
 「いただきます」「ごちそうさま」はこれらの言葉には単なる食事前後の挨拶以上の大切な意味がこめられています。

●命をいただくことへの感謝

「食べる」とは、動物や植物の命をいただくということ。その命に感謝し、大切にいただくという気持ちを表します



●食事に関わった全ての人への感謝

食材を育ててくれた人、収穫をしてくれた人、運んでくれた人など、たくさんの方の努力によって用意された食事。全ての人々への感謝の気持ちを表します

●食事への感謝

馳走は、本来「走り回る」という意味。食材を集め、料理を作っていたことに由来します。食材を集めて、食事を用意してくれたことへの感謝の気持ちを表します



●おいしく食べられたことへの感謝

食材のおいしさ、料理の素晴らしさ、そして、食事ができること自体への感謝の気持ちを表します

②食具を正しく使うことができますか？

子どもの身体機能発達と社会性を育てる上でとても大切ですが、無理強い禁物！子どものペースに合わせて練習しましょう。



③正しい姿勢で食事ができていますか？

机に対して椅子の高さがあっていなかったり、足がぶらぶらしていると、食事に集中することができません。

④口を閉じてよく噛んで食べることができていますか？



⑤楽しみながら食事ができていますか？

楽しい会話は食事をさらにおいしくします。ただし、口に物を入たまま話したり、大声で騒ぐのはやめましょう。

⑥子どもが食事の後片付けに参加していますか？

食後の片付けは、作ってくれた人や食材への感謝の気持ちの表れです。また、次に使う人、片付ける人のことを考えるという思いやりの心を育むことにもつながります。

