

令和7年 3月給食だより たけやまの森保育園



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 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
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(いよかん)	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 コーンホール缶 えのきたけ
4	火	せんべい 牛乳 食パン	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
5	水	煮干し お茶 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(いよかん)	豆乳ミルクもち お茶	豚肉 凍り豆腐 無調整豆乳 きな粉	中華めん 砂糖 油 片栗粉	青菜・長葱・人参 コーンホール缶・いんげん わかめ・ひじき
6	木	ウエハース 牛乳 七分づき米	カレー肉じゃが 味噌汁 りんご	めちやうま 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(いよかん)	パン 牛乳	木綿豆腐 しらす干し 味噌 牛乳	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 わかめ・ひじき
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 バナナ
10	月	クラッカー お茶 七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 春雨スープ 果物(いよかん)	★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
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
12	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(いよかん)	フルーツポンチ せんべい(幼児のみ) お茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 無調整豆乳	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 せんべい(幼児のみ)	玉葱・人参・りんご・にんにく・生姜 コーンホール缶・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 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(いよかん)	★マシュマロ きな粉トースト 牛乳	豚挽肉 味噌・凍り豆腐 きな粉 牛乳	じゃがいも・油 片栗粉・砂糖 ごま油・食パン マシュマロ	玉葱・いんげん 青菜・えのきたけ
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 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
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(いよかん)	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
18	火	せんべい 牛乳 食パン	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
19	水	煮干し お茶 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(いよかん)	豆乳ミルクもち お茶	豚肉 凍り豆腐 無調整豆乳 きな粉	中華めん 砂糖 油 片栗粉	青菜・長葱・人参 コーンホール缶・いんげん わかめ・ひじき
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 牛乳	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 わかめ・ひじき



令和7年 3月給食だより たけやまの森保育園

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
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 バナナ
24	月	クラッカー お茶 七分づき米	韓国風焼き 茹で野菜 春雨スープ 果物(いよかん)	★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
25	火	せんべい お茶 七分づき米	豆腐ハンバーグ 温野菜 コンスープ 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
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(いよかん)	フルーツポンチ せんべい(幼児のみ) お茶	鶏肉 牛乳 スキムミルク 無調整豆乳	じゃがいも・油 はちみつ・バター 小麦粉・砂糖 せんべい(幼児のみ)	玉葱・人参・りんご・にんにく・生姜 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 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
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(いよかん)	★マシュマロ きな粉トースト 牛乳	豚挽肉 味噌・凍り豆腐 きな粉 牛乳	じゃがいも・油 片栗粉・砂糖 ごま油・食パン マシュマロ	玉葱・いんげん 青菜・えのきたけ
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 油 パン	玉葱・人参・青菜 生姜・絹さや
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(いよかん)	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

※ 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☆

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩
月～土曜日	kcal	g	g	mg	mg	μgRAE	mg	mg	mg	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。

※(果物)は乳児クラスです。

まだ寒い毎日ですが、今年度も残りわずかとなりました。

園生活でたくさんの思い出を作り、子ども達の成長を喜び
 ことができたことを心より感謝いたします。

「給食楽しみ～」 「〇〇おいしかった」などの言葉がとても
 励みになりました。

子ども達が今後も元気一杯に過ごすことができるように、
 しっかり栄養バランスを考えた給食作りに取り組んでいきたく
 いと思います。

楽しい食生活

楽しい食事から育つもの・・・

子ども達は、おいしいものを食べる力だけでなく、
 五感をしっかり使った食べ方が必要です。

楽しい体験は、五感を育て、食欲を育てます。

それには生活全体を見通した食育での働きかけが
 重要です。

食べる食欲の大切さを毎日の生活を通して伝えましょう。

① 幼児期からの食事体験



② 家族揃っての楽しい食事



③ 規則的な生活の確立



④ 快眠・快食・快便 自律生活



関東では甘いひなあられが一般的ですが
 関西ではしょっぱいものが一般的とさ
 います。

