

令和8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
2	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(りんご)	マカロニきな粉和え 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	砂糖・ごま油 白ごま・油 春雨 マカロニ	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
3	火	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏の照り焼き 春のごま和え すまし汁 果物(りんご)	ひなあられ いちご お茶	鶏肉 麩	砂糖・油 白ごま ひなあられ	青菜・人参・もやし コーン缶・えのきたけ いちご・りんご
4	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・砂糖 米粉 せんべい	玉葱・人参・りんご・生姜 コーン缶・ピーマン・エリンギ・キャベツ きゅうり・わかめ・粉寒天 みかん缶・黄桃缶・バナナ
5	木	ウエハース 牛乳 七分づき米	レバーのかりん揚げ 温野菜 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	豚レバー 味噌 麩 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま バター グラニュー糖	生姜・青菜・キャベツ 人参・白菜・わかめ しめじ・りんご
6	金	チーズ お茶 七分づき米	ツナと豆腐の煮物 味噌汁 果物(りんご)	チーズトースト 牛乳	ツナ缶 木綿豆腐 油揚げ・味噌 チーズ・牛乳	油・砂糖 片栗粉・食パン マヨドレ	玉葱・人参・青菜・生姜 わかめ りんご
7	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	油・片栗粉 ごま油 パン	玉葱・人参・チンゲン菜 キャベツ・エリンギ なめこ・長葱 りんご
9	月	クッキー 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ・味噌 クリームチーズ 牛乳	じゃがいも・油 砂糖・クラッカー ジャム	玉葱・人参・しらたき いんげん・大根・万能葱 りんご
10	火	煮干し お茶 七分づき米	とんかつ キャベツの甘酢漬け コーンスープ 果物(りんご)	ドーナツ 牛乳	豚肉 牛乳	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま・片栗粉 ドーナツ	キャベツ・きゅうり・人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶・パセリ りんご
11	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 わかめスープ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	魚 卵 ツナ缶	小麦粉・油 マヨドレ 七分づき米 砂糖	ブロッコリー・パセリ わかめ・もやし・長葱 青のり・りんご
12	木	ウエハース お茶 七分づき米	しょうゆラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	きな粉スコーン 牛乳	豚肉 凍り豆腐 きな粉・絹豆腐 牛乳	中華めん 砂糖・油 小麦粉	青菜・わかめ・長葱・人参 コーン缶・ひじき いんげん・りんご
13	金	チーズ お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・味噌 牛乳	砂糖・油 じゃがいも	人参・玉葱・長葱・エリンギ 大根・しめじ・万能葱 青のり・りんご
14	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏の味噌煮 三色浸し すまし汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	鶏肉 味噌 絹豆腐	砂糖 カステラ	いんげん・キャベツ 青菜・人参・えのきたけ みかん・りんご
16	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(りんご)	マカロニきな粉和え 牛乳	豚肉 きな粉 牛乳	砂糖・ごま油 白ごま・油 春雨 マカロニ	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
17	火	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	めっちゃうま まんじゅう お茶	鶏肉・かまぼこ 味噌 豚肉	片栗粉・油 砂糖・小麦粉 じゃがいも	生姜・きゅうり・人参 わかめ・玉葱・青菜 ごぼう・茹でたけのこ エリンギ・グリーンピース・りんご
18	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・砂糖 米粉 せんべい	玉葱・人参・りんご・生姜 コーン缶・ピーマン・エリンギ・キャベツ きゅうり・わかめ・粉寒天 みかん缶・黄桃缶・バナナ
19	木	ウエハース 牛乳 七分づき米	レバーのかりん揚げ 温野菜 味噌汁 果物(りんご)	麩ラスク 牛乳	豚レバー 味噌 麩 牛乳	片栗粉・油 砂糖・白ごま バター グラニュー糖	生姜・青菜・キャベツ 人参・白菜・わかめ しめじ・りんご
21	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	油・片栗粉 ごま油 パン	玉葱・人参・チンゲン菜 キャベツ・エリンギ なめこ・長葱 りんご

令和8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
23	月	クッキー 牛乳 七分づき米	肉じゃが 味噌汁 果物(りんご)	クラッカーサンド 牛乳	豚肉 油揚げ・味噌 クリームチーズ 牛乳	じゃがいも・油 砂糖・クラッカー ジャム	玉葱・人参・しらたき いんげん・大根・万能葱 りんご
24	火	煮干し お茶 七分づき米	とんかつ キャベツの甘酢漬け コーンスープ 果物(りんご)	ドーナツ お茶	豚肉	小麦粉・パン粉 油・砂糖 白ごま・片栗粉 ドーナツ	キャベツ・きゅうり・人参 クリームコーン缶 ホールコーン缶・パセリ りんご
25	水	せんべい 牛乳 七分づき米	魚のムニエルタルソース 茹でブロッコリー わかめスープ 果物(りんご)	ツナごはん お茶	魚卵 ツナ缶	小麦粉・油 マヨドレ 七分づき米 砂糖	ブロッコリー・パセリ わかめ・もやし・長葱 青のり・りんご
26	木	ウエハース お茶 七分づき米	しょうゆラーメン 凍り豆腐とひじきの含め煮 果物(りんご)	きな粉スコーン 牛乳	豚肉 凍り豆腐 きな粉・絹豆腐 牛乳	中華めん 砂糖・油 小麦粉	青菜・わかめ・長葱・人参 コーン缶・ひじき いんげん・りんご
27	金	チーズ お茶 七分づき米	親子煮 味噌汁 果物(りんご)	フライドポテト 牛乳	鶏肉・かまぼこ 卵・味噌 牛乳	砂糖・油 じゃがいも	人参・玉葱・長葱・エリンギ 大根・しめじ・万能葱 青のり・りんご
28	土	クッキー 牛乳 七分づき米	鶏の味噌煮 三色浸し すまし汁 果物(りんご)	カステラ みかん お茶	鶏肉 味噌 絹豆腐	砂糖 カステラ	いんげん・キャベツ 青菜・人参・えのきたけ みかん・りんご
30	月	クラッカー お茶 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 牛乳	豚肉・味噌 麩 牛乳	油 砂糖 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 りんご
31	火	せんべい 牛乳 七分づき米	鶏の唐揚げ 酢の物 味噌汁 果物(りんご)	めっちゃうま まんじゅう お茶	鶏肉・かまぼこ 味噌 豚肉	片栗粉・油 砂糖・小麦粉 じゃがいも	生姜・きゅうり・人参 わかめ・玉葱・青菜 ごぼう・茹でたけのこ エリンギ・グリーンピース・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 ☆ ※ りす・うさぎ組は毎日七分づき米の提供となります。

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	600	23.7	16	207	2.7	191	0.52	0.41	35	1.7
乳児	506	21.1	15.4	247	2.1	177	0.43	0.4	29	1.5

※午前おやつは乳児クラスのみです。

食卓は最高の学びの場！「共食」の持つ魔法



「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。栄養学的には同じものを食べていても、誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。園でも友だちや先生と会話を楽しみながら食べる給食の時間を大切な時間と位置づけています。また、乳児（0.1.2歳）は育児担当制により、共食というより、個人の成長に合わせて食習慣が身につくことを目指しています。

★共食が子どもに与える5つの素晴らしい影響

- ①豊かなコミュニケーション能力…食事中の「これ、なあに？」「美味しかったね」という自然な会話は、語彙力や表現力を伸ばします。園でも「聞く力」「伝える力」を育む大切な場です。
- ②社会性とマナーの習得…誰かと一緒に食べることで「みんなで分ける」「食事を待つ」「正しいお箸の使い方」など相手を思いやる社会性と食事のマナーを無理なく身につけられます。
- ③偏食の改善・食への意欲向上…友達や先生が苦手な食材を美味しく食べることで、憧れや安心感から挑戦する気持ちが芽生え、食わず嫌いの克服につながりやすくなります。
- ④精神的な安定と自己肯定感…家族や仲間と楽しく過ごす時間は、子どもに深い安心感を与えます。楽しい食事の記憶は幸福ホルモン（セロトニン）の分泌を促し、心の健康を与えます。
- ⑤規則正しい生活リズムの確立…家族揃って食事をする時間を決めることは、起床・就寝の時間を整えることにつながり、生活リズム全体を安定させます。

★園での共食を深める工夫

園では単に一緒に食べるだけでなく、「どうすれば楽しく食事ができるか」を大切にしています。

<食べる前の準備>

その日の献立を伝えて期待感を高めます。

<食事時の工夫>

落ち着いた雰囲気楽しい会話ができるように配慮しています。



★食事マナーは焦らずゆっくり！

食事マナー指導は厳しくするのではなく、子どもが楽しい気持ちで臨めることを最優先しましょう。マナーは楽しい時間の中で、自然と正しい姿勢や作法を身につけられるよう、お手本となる姿を見せてあげるだけでOKです。

