



# 献立予定表

(令和8年3月)

城里町ななかいこども園

※毎日午前中のおやつとして、牛乳がでます。

※都合により献立が変更になることがあります。

日	曜日	献立	材料	おやつ	エネルギー (Kcal)	タンパク質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)	
1	日								
2	月	パン・キャベツチャウダー・フレンチサラダ さばのカレームニエル・果物	食パン・キャベツ・じゃがいも・たまねぎ・人参・ベーコン・小麦粉・バター・牛乳・コンソメ・塩・こしょう さば・しょうゆ・酒・生姜汁・カレー粉・油・ブロッコリー・コーン・フレンチドレッシング・バナナ	鮭おにぎり	742	27.6	24.6	2.2	
3	火	三色どんぶり・すまし汁 切り干し大根のナポリタン風・果物	押し麦・鶏ひき肉・しょうゆ・みりん・砂糖・酒・塩・油・人参・キャベツ・こしょう・花麩・えのき 小松菜・だしの素・切り干し大根・ピーマン・玉ねぎ・ベーコン・ケチャップ・中濃ソース・キウイフルーツ	ひなまつり・誕生会 ひなまつりケーキ	623	19.9	17.7	2.06	
4	水	ごはん・みそ汁・肉じゃが ほうれん草のソテー・果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・だしの素・味噌・じゃがいも・人参・豚肉・糸こんにゃく・いんげん・しいたけ・油 砂糖・しょうゆ・ほうれん草・しめじ・コーン・サラダ油・塩・こしょう・りんご	菓子	545	14.3	16.2	1.7	
5	木	カレーライス・もやしとニラのナムル 果物	じゃがいも・人参・玉ねぎ・豚肉・カレールー・サラダ油・ごはん・もち麦・もやし・ニラ・青菜・酢・しょうゆ オレンジ	ももの蒸しパン	568	18.6	17.8	1.46	
6	金	ごはん・みそ汁・からあげ・春雨サラダ 果物	生わかめ・豆腐・えのき・だしの素・味噌・鶏もも肉・生姜汁・酒・しょうゆ・片栗粉・サラダ油 春雨・きゅうり・人参・ハム・砂糖・酢・ごま油・バナナ	ひよこ組リクエストメニュー フライドポテト	572	20.9	16	1.89	
7	土	ごはん・みそ汁・ミートボールポテトサラダ・果物		ステックパン	571	15.7	17.8	1.51	
8	日								
9	月	スパゲティミートソース・きゅうりの塩昆布あえ スパニッシュオムレツ・果物	ソフトスパゲティ・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・油・トマト水煮缶・ケチャップ・ソース・バター じゃがいも・ほうれん草・ウインナー・卵・スライスチーズ・オリーブオイル・きゅうり・塩昆布・ごま油・オレンジ	オレンジサンド	522	21.2	15.6	1.12	
10	火	パン・シチュー・アジフライ・果物 リングとキャベツのコールスローサラダ	コッペパン・じゃがいも・人参・玉ねぎ・ブロッコリー・鶏肉・シチューの素・牛乳・アジフライ・油 キャベツ・きゅうり・コーン・りんご・酢・砂糖・塩・キウイフルーツ	塩昆布おにぎり	703	24.4	20	2.29	
11	水	ごはん・かみかみふりかけ・焼き鮭 もやしとニラのソテー・果物	ごはん・押し麦・ちりめんじゃこ・塩昆布・かつおぶし・白いりごま・酢・みりん・しょうゆ 砂糖・鮭・りんご	きりん組リクエストメニュー ココア蒸しパン	528	23.7	14.8	0.97	
12	木	ドライカレー・ブロッコリーのおかか和え 果物	ごはん・押し麦・豚ひき肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・カレー粉・ソース・トマト水煮缶 カレールー・砂糖・サラダ油・ゆで卵・もやし・ブロッコリー・削り節・しょうゆ・グレープフルーツ	ゼリー	521	16.6	12.7	1.09	
13	金	ごはん・みそ汁・チキンのごまみそ焼き カラフル根菜サラダ・果物	ごはん・じゃがいも・たまねぎ・だしの素・味噌・鶏もも肉・しょうゆ・みりん・砂糖・ごま・れんこん きゅうり・人参・干しひじき・ツナ缶・白すりごま・マヨネーズ・オレンジ	お別れ会 アメリカンドック	629	22.1	26.3	1.97	
14	土	ごはん・みそ汁・しゅうまい・肉野菜炒め・果物		ステックパン	501	13.4	14.2	1.51	
15	日								
16	月	カレーうどん・えびシュウマイ・果物	ソフト麺・めんつゆ・カレールー・豚肉・玉ねぎ・人参・長ねぎ・片栗粉・えびしゅうまい・トマト キウイフルーツ	わかめおにぎり	580	18.5	10.3	2.05	
17	火	パン・コーンスープ・煮込みハンバーグ にんじんしりしり・果物	バターロールパン・コーンポタージュ・牛乳・合挽肉・玉ねぎ・豆腐・塩・こしょう・パン粉・卵・玉ねぎ・しめじ ピーマン・人参・トマト水煮缶・ケチャップ・ソース・酒・コンソメスープ・ツナ缶・油・しょうゆ・だしの素・バナナ	ぞう組リクエストメニュー チーズじゃがまる	729	27.4	33.4	3.03	
18	水	ごはん・かきたま汁・いわしのみぞれ煮 れんこんのきんぴら・果物	ごはん・卵・ニラ・だしの素・塩・しょうゆ・いわしのみぞれ煮・れんこん・人参・こんにゃく・ごま油 砂糖・みりん・しょうゆ・白ごま・りんご	プリン	492	14.6	8.8	1.38	
19	木	チンジャオロース丼・かぼちゃの甘煮 果物	ごはん・押し麦・豚肉・砂糖・卵白・ピーマン・たけのこ・油・しょうゆ・みりん 鶏ガラスープの素・砂糖・片栗粉・かぼちゃ・砂糖・オレンジ	食育の日 かみかみメニュー ふかしもち	504	13.5	11	0.79	
20	金	春分の日							
21	土	カレーライス・ブロッコリーともやしのおかか和え・果物		菓子	553	20.3	16.3	1.56	
22	日								
23	月	しょうゆラーメン・春巻き・果物	中華麺・キャベツ・もやし・人参・豚肉・ほうれん草・ねぎ・ゆでたまご・なると・スープ・春巻き・油 バナナ	卒園式 ツナサンド	597	20.8	19.3	2.05	
24	火	パン・ミネストローネ・タンドリーチキン 青菜とキャベツのツナ和え・果物	コッペパン・玉ねぎ・人参・じゃがいも・キャベツ・ベーコン・油・トマト缶・コンソメ・塩・こしょう・鶏もも肉・カレー粉 プレーンヨーグルト・ケチャップ・すりおろし生姜・青菜・キャベツ・ツナ缶・コーン・めんつゆ・いりごま・キウイフルーツ	おかかチーズおにぎり	603	28.1	18.4	2.38	
25	水	ごはん・みそ汁・ポークジンジャー ポテトサラダ・果物	ごはん・大根・玉ねぎ・だしの素・味噌・豚肉・生姜砂糖・しょうゆ・酒・ピーマン・サラダ油・じゃがいも 人参・きゅうり・コーン・マヨネーズ・りんご	マカロニきなこ	609	21.2	14.1	1.14	
26	木	親子丼・ジャーマンポテト・果物	ごはん・押し麦・鶏肉・玉ねぎ・卵・しょうゆ・砂糖・みりん・だしの素・いんげん・じゃがいも・ピーマン ハム・油・塩・こしょう・グレープフルーツ	ヨーグルト	543	20.9	14.7	1.49	
27	金	ごはん・さつまいも豚汁・納豆 大根とちくわのさつと炒め・果物	ごはん・白菜・玉ねぎ・豚肉・厚揚げ・さつまいも・だしの素・味噌・納豆・たれ・大根・ちくわ・ピーマン ごま油・生姜汁・めんつゆ・砂糖・酒・オレンジ	菓子	539	18.7	15.9	1.54	
28	土	ごはん・みそ汁・唐揚げ・コールスローサラダ・果物		プリン	546	20.8	17.8	1.65	
29	日								
30	月	五目うどん・しゅうまいの磯辺揚げ 果物	うどん・豚肉・ねぎ・人参・しいたけ・玉ねぎ・小松菜・ごぼう・しょうゆ・みりん・だしの素 しゅうまい・小麦粉・青のり・油・バナナ	シュガートースト	593	19.1	17.1	2.16	
31	火	パン・パンクンスープ・白身魚のピザ風 わかめとキャベツとコーンのサラダ・果物	食パン・パンクンポタージュ・牛乳・白身魚・塩・こしょう・玉ねぎ・ピーマン・しめじ・油・ケチャップ ピザ用チーズ・生わかめ・キャベツ・コーン・ボン酢・白ごま・キウイフルーツ	しそひじきおにぎり	581	25.9	13.3	2.74	
					3-5歳月間平均給与栄養量	580	20.3	17.0	1.70

## 1年間の振り返りをしよう!

みなさんは保育園やおうちでどのような食生活を送ってきましたか？  
自分の食生活や給食を通して学んだこと、できるようになったことを振り返ってみましょう。

 食事の前にしっかり手洗いをした	 心を込めて食事のあいさつをした	 よく噛んで、味わって食べた
 正しい姿勢で食べた	 箸やスプーンを正しい持ち方で使った	 好き嫌いせず、栄養バランスよく食べた
 自分のちょうどよい量を食べることができた	 朝・昼・夜 3食しっかり食べた	 周りの人と楽しく食事ができた

## 注目されるだし

茨城県は塩分を多く取っている県です。だしがきいていることで、薄味でもおいしく食べられます。いろいろなだしを使い分け、減塩に取り組んでみましょう。

**昆布**……上品で控えめな薄味。素材の  
味わいを大切にする料理に

**煮干し**……こくのある、うま味の強いだ  
し。みそ汁・煮物にぴったり

**花かつお**……香りの良い、うま味のきいた  
だし。お味噌汁の味をい会

## 「桃の節句」

3月3日はひなまつりです。雛人形は、子どもたちの変わりに病気や事故から守ってくれるとされています。そのため、女の子が元気で幸せになるようにお祝いやの気持ちや願いを込めて飾ります。ひな人形には、ピンク、白、緑の色があって、この色にはそれぞれ意味があります。(諸説あり、下記とは違った意味の捉え方もあるそう)

- ・ピンク…生命
- ・白…雪の大地
- ・緑…木々の芽吹き

この3色のひな人形を食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。4色のひな人形もあって、四季を表しているという説も。いろいろな色を楽しみながら食べてみよう!