

市立保育所給食3月分予定献立表

*行事等により献立を変更する場合があります。

令和7年度

日	曜日	1～2歳児		1～2歳児・3歳以上児共通献立		3歳以上児の主食
		午前のおやつ	主食	副食	午後のおやつ	
2	月	牛乳、菓子	ごはん	ハヤシシチュー、花野菜サラダ、麦茶	牛乳、ホットケーキ	ごはん
3	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(じゃがいも)、お花ハンバーグ、ポパイソテー、トマト	牛乳、ひなあられ	ごはん
4	水	ヨーグルト	△	塩ラーメン、しゅうまい、中華きゅうり	牛乳、フレンチトースト	ごはん
5	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(きゃべつ)、鮭さんぎ、だいこんサラダ	ジュース、菓子	ごはん
6	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、鶏チリソース風、ジャーマンポテト、ジャム	牛乳、豆腐ドーナツ	パン
7	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(なめこ)、肉豆腐、ツナ和え	牛乳、菓子	ごはん
9	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまご)、和風ドライカレー、れんこんサラダ	牛乳、かぼちゃ団子	ごはん
10	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(さつまいも)、ひき肉信田巻き、ごま和え	牛乳、菓子	ごはん
11	水	ヨーグルト	△	わかめうどん、ささみフリッター、味噌マヨネーズ和え	麦茶、チーズ焼きおにぎり	ごはん
12	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(かぼちゃ)、とんかつ、納豆和え	牛乳、菓子	ごはん
13	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、ミートボール煮、ビーフンサラダ、ジャム	ミロ、クラッカーサンド	パン
14	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(たまねぎ)、すき焼き風、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
16	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(はくさい)、さば味噌煮、ひじききんぴら、トマト	牛乳、スイートポテト風	ごはん
17	火	牛乳、果物	ごはん	チキンカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
18	水	ヨーグルト	△	しょうゆラーメン、ぎょうざ、スティック野菜	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
19	木	牛乳、果物	ジャムサンド	コンソメスープ、さんぎ、フライドポテト、スパゲティ、ブロッコリー、果物	牛乳、菓子	△
20	金			春分の日		
21	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(ごぼう)、生揚げそぼろ煮、酢の物	牛乳、菓子	ごはん
23	月	牛乳、菓子	ごはん	はるさめスープ、ピピンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
24	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(ほうれんそう)、煮しめ、トマトサラダ	牛乳、菓子	ごはん
25	水	ヨーグルト	△	かしわうどん、さつま芋天ぷら、ナムル	麦茶、おめでとうケーキ	ごはん
26	木	牛乳、果物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、ブロッコリーサラダ	ジョア、菓子	ごはん
27	金	牛乳、菓子	食パン	かぼちゃスープ、白身魚フライ、高野豆腐トマト煮、ジャム	ヨーグルト、びるびるポンチ	パン
28	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(とうふ)、カレー肉じゃが、きのこ和え	牛乳、菓子	ごはん
30	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁(だいこん)、チンジャオロース、さつま芋甘煮	牛乳、揚げパン	ごはん
31	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁(わかめ)、豚みそ焼肉、かみかみサラダ	牛乳、菓子	ごはん

◆◆3月3日はひなまつり◆◆

3月3日は、ひなまつりです。
ひなまつりの代表的な祝い膳は、赤飯やちらし寿司、はまぐりのお吸い物、白酒が定番です。
ひしもちや、それをこまかく切って揚げたひなあられなどをお雛様にお供えます。
ひしもちの白、緑、紅の三色には、「雪が解け、草が芽生え、花が咲く」という意味が込められているそうです。
保育所では、おやつで「ひなあられ」をいただきます。



予定献立表による摂取予定栄養量(3月分・月平均値)

		エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂肪 g
未 満 児	小樽市目標値	500	16-24	11-16
	摂取予定栄養量	527	21.7	16.0
以 上 児	小樽市目標値(副食分)	400	16-26	13-19
	摂取予定栄養量(副食分)	442	21.3	18.2

一年間を振り返ってみよう!

1年も終わりに近づきました。この1年間、食事をおいしく楽しく食べることができましたか?
1年間を振り返ってチェックしてみましょう。

- 食事の前には必ず手をきれいに洗った。
- 食事の準備や後片付けをよく手伝った。
- 感謝の気持ちを込めて、あいさつをした。
- 朝食を食べて、登所した。
- 食事やおやつは決まった時間に食べた。
- よい姿勢で食べた。
- よくかんでゆっくり食べた。
- スプーンやはしが正しく使えた。
- 主食、主菜、副菜のそろった食事をした。
- みんなで楽しく食べた。



結果はどうでしたか?
少しずつできることが増えていくと良いですね!