

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6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	
1	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（キャベツ）、みそ焼肉、花かつお和え	牛乳、菓子	ごはん
3	月	牛乳、ひなあられ	ごはん	味噌汁（たまねぎ）、お花ハンバーグ、ポパイソテー、トマト	牛乳、さつま芋パンケーキ	ごはん
4	火	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（わかめ）、ひき肉信田巻き、納豆和え	ジュース、菓子	ごはん
5	水	牛乳、菓子		塩ラーメン、ぎょうざ、味噌マヨネーズ和え	牛乳、フルーツサンド	ごはん
6	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（なめこ）、鮭ちゃんちゃん焼き、かぼちゃ甘煮	牛乳、菓子	ごはん
7	金	牛乳、菓子	食パン	にんじんスープ、鶏チリソース風、かみかみサラダ、ジャム	麦茶、お好み焼き	パン
8	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（じゃがいも）、肉豆腐、ツナ和え、果物	牛乳、菓子	ごはん
10	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（たまご）、和風ドライカレー、おかか和え	ミロ、クラッカーサンド	ごはん
11	火	牛乳、果物	ごはん	きのこ汁、味噌煮込み、春雨サラダ、納豆	牛乳、菓子	ごはん
12	水	牛乳、菓子		わかめうどん、かき揚げ、中華きゅうり	牛乳、黒糖蒸しパン	ごはん
13	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（だいこん）、鮭ムニエル、ごま和え	牛乳、菓子	ごはん
14	金	牛乳、菓子	食パン	コーンスープ、ミートボール煮、れんこんサラダ、ジャム	牛乳、スイートポテト風	パン
15	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（ごぼう）、すき焼き風、ナムル、果物	牛乳、菓子	ごはん
17	月	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（かぼちゃ）、八宝菜、ブロッコリーサラダ	牛乳、人参パンケーキ	ごはん
18	火	牛乳、果物	ごはん	ポークカレー、りんごサラダ、麦茶	牛乳、菓子	ごはん
19	水	牛乳、菓子		しょうゆラーメン、蒸し鶏の中華風、さつま芋甘煮	牛乳、豆腐ドーナツ	ごはん
20	木			春分の日		
21	金	牛乳、菓子	ジャムサンド	コンソメスープ、ざんぎ、フライドポテト、スパゲティ、ブロッコリー、果物	麦茶、おめでとうケーキ	
22	土	牛乳、菓子	ごはん	味噌汁（ほうれんそう）、生揚げそぼろ煮、酢の物、果物	牛乳、菓子	ごはん
24	月	牛乳、菓子	ごはん	わかめスープ、ビビンバ、香り漬け	牛乳、フライドポテト	ごはん
25	火	牛乳、果物	ごはん	かぶのスープ、麻婆豆腐、大根サラダ	ジョア、菓子	ごはん
26	水	牛乳、菓子		かしわうどん、シューマイ、スティック野菜	牛乳、揚げパン	ごはん
27	木	牛乳、果物	ごはん	味噌汁（さつまいも）、すりみ揚げ、ごま酢和え	牛乳、菓子	ごはん
28	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、ぶるぶるポンチ	パン
29	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、果物	牛乳、菓子	ごはん
31	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、さつま芋包み揚げ	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します。
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	21.5	15.7
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）	432	20.9	17.2

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！

