



# きゅうしょくこんだてひょう

2026/03月分

しいの木保育園

日	曜日	昼食	午後おやつ	行事等
02	月	♡やさいラーメン 青のりポテト ゼリー	★ゆかりおにぎり お茶	 ひなまつり 誕生会
03	火	炊き込みご飯 ハンバーグ 菜の花のおしだし すまし汁 ゼリー	★にんじんのスコーン カルピス ひなあられ (以上児のみ)	
04	水	ごはん 鶏肉のママレード焼き パスタサラダ スープ	★セサミラスク 牛乳	
05	木	ごはん 豚肉のしょうが焼き にんじんしりしり みそ汁	♡★おやつ焼きそば お茶	
06	金	♡やさいたっぷりミートスパゲティ ゆでブロッコリー スープ パナ	♡鮭おにぎり お茶	
07	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	★せんべい クッキー お茶	
09	月	ごはん おろしとんかつ ブロッコリーの彩和え みそ汁	♡★ホットケーキ 牛乳	
10	火	ごはん 白身魚のクリームソース ゆで野菜 ミネストローネ	♡★フライドポテト お茶	
11	水	中華丼 塩さつまいも スープ ゼリー	★かぼちゃのドーナツ お茶	
12	木	ごはん 白身魚の西京焼き きんぴらごぼう みそ汁	♡★二色クッキー お茶	
13	金	♡カレーうどん シュウマイ ゼリー	★青菜おにぎり お茶	
14	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
16	月	ごはん ♡鶏からあげの甘酢あんかけ ♡いんげんのごま和え みそ汁	ヨーグルト せんべい お茶	 お別れ遠足
17	火	ごはん 白身魚のみそマヨ焼き にんじんといんげの当座煮 すまし汁	お米deタルト お茶	
18	水	ごはん さつま揚げ ほうれん草のごま和え みそ汁	★パリパリピザ お茶	
19	木	ごはん チキンのスパイス焼き はるさめサラダ みそ汁	★さつまいもスティック お茶	
21	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
23	月	♡ハヤシライス ♡いんげんのごまドレ スープ ゼリー	★ジャムサンド 牛乳	 お別れ会食
24	火	トマトライス ♡から揚げ ソーセージ ゆでブロッコリー ♡フライドポテト スープ ゼリー	お祝いクレープ お茶	
25	水	卒園式		
26	木	豚丼 きゅうりの酢の物 みそ汁	お米deレモンマフィン お茶	
27	金	ごはん さばのみそ煮 ほうれん草のおかか和え すまし汁	スイートポテト 牛乳	
28	土	パン 牛乳 チーズ ジャム ヨーグルト	せんべい クッキー お茶	
30	月	あんかけ丼 のり塩ポテト みそ汁 ヨーグルト	いちごスティックケーキ お茶	
31	火	午前保育 (給食なし)		

## 《食育テーマ：春に芽吹く食材》

### 食材のエネルギーを知る

- ・★マークは手づくりおやつです。
- ・♡はリクエストメニューです。
- ・仕入れの状況等により献立の急な変更をする場合があります。



令和8年



## 給食たより



しいの木保育園

今年も最後の月となりました。子どもたちは、1年間の様々な行事活動を通じて、体も心もおおきくなりたくさんの思い出を作ったことでしょう。

給食を食べる量も増え、残さず食べてくれる成長した子どもたちの笑顔を見ると嬉しく思います。

つき組さんは、保育園の給食もあと1ヶ月。卒園しても「おいしかったな。」と思い出してもらえるように心をこめて作ります。

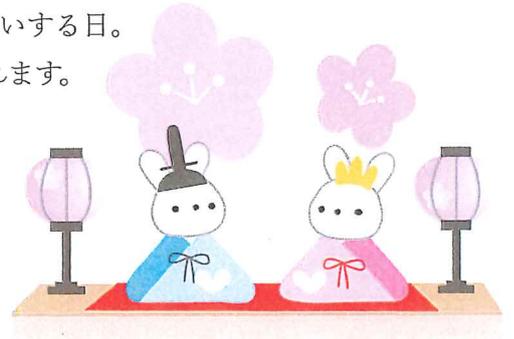
### ひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の幸せと健やかな成長を願ってお祝いする日。

旧の3月3日の桃の花が咲く季節にあたる為「桃の節句」ともよばれます。

古代中国で行われていた災を払うための行事も日本につたわり、

現在のひな祭りの形が出来上がりました。



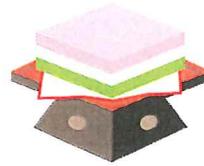
### ひしもち

「健やかに育てほしい」というおmoiがこめられています。

桃：桃の花の色を表し、魔除けとされていて、くちなしの実で色づけされています。

白：雪の白として洗浄の意味を表しています。

緑：新芽の色を表し、健康を意味しています。の力があるとされています。



### ひなあられ

お米を蒸して乾燥させたものを煎って膨らませ、食用の色粉などの色をつけたものです。

主に、桃色（春）、緑色（夏）、黄色（秋）、白（冬）

4色でそれぞれの四季を表しているといい

1年を通じて「健康でいられますように」という願いが込められています。



### 春の食材のエネルギー

春野菜は、冬眠状態の体を目覚めさせるエネルギーを与えてくれます。

冬の間にとまった老廃物を排出し、新陳代謝を促してくれます。

「たけのこ」「菜の花」「ふき」などは、えぐみやほろにがさがありますが、これは解毒を促す成分です。体がだるい、たくさん寝ても眠いといった症状は、冬から春への環境の変化に体が追い付いていけないからです。

旬の野菜を食べて、元気に春を迎えましょう。

