

# 給食だより

令和8年 3月号



社会福祉法人 晋栄福祉会 新福島ちどり保育園  
給食担当 富士産業(株) 栄養士 谷末 明子  
西尾 真理子

寒い冬がようやく過ぎ去ろうとしています。柔らかな陽ざしとともに  
だんだん暖かくなり、春はもうすぐそこまでやっています。  
早いもので今年度も最後の月です。3月の献立にはゆめ組さんからのリク  
エストメニューを入れています。卒園しても給食を思い出してもらえよう  
心を込めて作ります。  
保護者の皆様には、1年間ご協力をいただきましてありがとうございました。



## 今月の季節メニューは春です。

### 春野菜のポトフ

ポトフはフランス語で「火にかけた鍋」を意味する家庭料理です。  
新玉ねぎや春キャベツは軟らかく、生で食べても甘みがある美味し  
い春野菜です。加熱しても短時間で調理でき、薄味でも素材の味が  
引き立ちます。



## 3月の目標

1年間を振り返る。

## ～楽しい食事から育つもの～

子どもたちは美味しいものを食べる力だけでなく、五感をしっかりと使った食べ方  
が必要です。楽しい食事体験は、五感を育て食べる意欲を育てます。それには食生活  
を通じた食育での働きかけが重要です。

### ★クッキング

実際に食べ物に触れることで食に対する興味が深まります。

### ★絵本やお話

美味しそうな絵が描いてあるものや料理の本で、食に関する  
発見や驚きを知ることが食を楽しむきっかけになります。

### ★みんなで食事をする

家族と一緒に食べると、コミュニケーションを図ることがで  
きます。また、食事の話題を共有することでマナーや料理に  
ついて関心が高まったり、食材に興味を持つことにもなりま  
す。



## ゆめ組さんリクエストメニュー

- |     |        |     |         |
|-----|--------|-----|---------|
| 4日  | ちゃんぽん麺 | 5日  | オレンジゼリー |
| 10日 | 醤油ラーメン | 11日 | ぶどうゼリー  |
| 12日 | ハヤシライス | 16日 | ココアプリン  |
| 17日 | 肉うどん   | 18日 | フライドポテト |
| 19日 | 納豆トースト |     |         |



## 今月の予定

- |        |               |        |            |
|--------|---------------|--------|------------|
| 3日(火)  | ひなまつりの集い      | 11日(水) | 保育参観(0.1歳) |
| 4日(水)  | 遠足(2・3歳)      | 12日(木) | 保育参観(2歳)   |
| 5日(木)  | キャベツちぎり(0.1歳) | 17日(火) | 保育参観(4歳)   |
| 6日(金)  | 遠足(4.5歳)      | 18日(水) | お別れ会       |
| 10日(火) | 保育参観(5歳)      | 21日(土) | 卒園式        |





2026年 3月 新福島ちどり保育園献立表

		18	19	21	23	24	25	26	27	28	30			行事食メニュー	
		水	木	土	月	火	水	木	金	土	月				
乳児期 おやつ		うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	うす焼き 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	うの花クッキー 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶	ミレービスケット 高たんぱく牛乳 にんじんせんべい ほうじ茶	動物ビスケット 高たんぱく牛乳 のりわかめせんべい ほうじ茶	ぱりんこ 高たんぱく牛乳 かぼちゃせんべい ほうじ茶				
	行事	お別れ会		卒園式			ミニ音楽会								
	昼食	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ハンバーグ</b> 豚ミンチ 25g 鶏ミンチ 25g 玉葱みじん 15g パン粉 5g 食塩 0.2g キャノラ油 1g とんかつソース 1g ケチャップ 3g <b>☆ポパイソテー</b> ほうれん草 15g しめじ 5g キャノラ油 0.3g コンソメ 0.1g <b>☆ごま和え</b> 太もやし 25g しろな 15g えのき 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2g 白ごま(すり) 0.2g <b>☆味噌汁</b> 白菜 15g おつゆ麩 0.5g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆赤飯</b> 精白米 40g もち米 10g あずき 3g 食塩 0.3g 黒ごま(いり) 0.1g <b>☆サバの塩焼き</b> さば 40g 料理酒 1g 食塩 0.2g キャノラ油 0.5g <b>☆ほうれん草のマヨ和え</b> ほうれん草 25g 太もやし 15g しめじ 5g 三温糖 0.5g 濃口醤油 1g マヨネーズ 4g <b>☆にゅう麺</b> そうめん 7g かつおか(乾) 0.3g 薄口醤油 4g 料理酒 2g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆豚肉の味噌炒め丼</b> 精白米 50g 豚肉 30g キャベツ 40g 玉葱 30g 厚揚げ 15g ピーマン 10g キャノラ油 1g 味噌 4g 三温糖 2g <b>☆春雨のポン酢和え</b> 春雨 20g 食塩 0.1g アロコラー 20g <b>☆ジャーマンポテト</b> じゃがいも 30g ホト 30g ベーコン 5g キャノラ油 0.3g 食塩 0.2g こしょう 0.01g コンソメ 0.3g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆鶏肉の唐揚げ</b> タラ 40g マヨネーズ 5g カレー粉 0.2g 食塩 0.01g こしょう 0.01g 濃口醤油 0.3g <b>☆キャベツ</b> キャベツ 20g 食塩 0.1g 三温糖 1g キヤベツ 40g 濃口醤油 2g えのき 5g 三温糖 1g ベーコン 5g キャノラ油 0.2g さつま揚げ 10g 人参 10g 大根 5g 人参 5g 青ネギ 2g 味噌 5g かつおだしパック 1.2g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆ホキの甘辛煮</b> ホキ 40g 濃口醤油 2g 料理酒 1g 三温糖 1.2g みりん風 0.6g しょうが おろし 0.3g <b>☆納豆</b> 納豆 20g <b>☆キャベツの和え物</b> キヤベツ 40g えのき 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g ごま油 0.1g <b>☆豚汁</b> 豚肉 8g 大根 5g 人参 5g 青ネギ 2g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆焼きそば</b> 焼きそば用蒸し麺 90g 豚肉 25g キャベツ 15g 人参 10g 玉葱 10g 人参 10g しめじ 8g 三温糖 3g 濃口醤油 5g ウスターソース 5g ケチャップ 2.5g <b>☆ごま和え</b> 太もやし 30g きゅうり 10g かつおか(乾) 1g 穀物酢 2g きゅうり 10g 薄口醤油 1g <b>☆味噌汁</b> 南瓜 15g 油揚げ 3g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆かば焼き丼</b> 精白米 50g 赤魚 40g 片栗粉 4g キャノラ油 3g 濃口醤油 3g 三温糖 3g 料理酒 2g ほうれん草 15g 食塩 0.2g <b>☆ごま和え</b> 大根 20g 薄口醤油 1g 太もやし 20g 人参 5g 三温糖 1g 濃口醤油 2.5g マヨネーズ 5g 食塩 0.1g <b>☆味噌汁</b> 大根 15g えのき 5g 味噌 5g かつおだしパック 0.7g だし昆布 0.3g	<b>☆ごはん</b> 精白米 50g <b>☆豚肉の味噌炒め丼</b> 豚肉 40g 食塩 0.1g こしょう 0.01g 味噌 2.5g 味噌 2.5g 玉葱 20g ピーマン 5g マヨネーズ 2g 料理酒 2g 薄口醤油 1g ごま油 1g <b>☆中華風サラダ</b> キャベツ 20g 太もやし 15g かつおか(乾) 1g ごま油 1g 穀物酢 2g 三温糖 3g 食塩 0.1g <b>☆すまし汁</b> 絹ごし豆腐 15g 青ネギ 3g 薄口醤油 3g 食塩 0.2g かつおだしパック 1g だし昆布 0.5g						
午後 おやつ		<b>☆フリットポテト</b> ホト 40g キャノラ油 5g 食塩 0.1g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆納豆トースト</b> 麦ロール 17.5g マヨネーズ 4g 挽きわり納豆 6g 刻みのみり 0.2g <b>☆お茶</b> ○ほうじ茶 150g	<b>☆オレンジ</b> オレンジ 50g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆スイーツパンブキン</b> かぼちゃ 40g キャノラ油 1.6g 三温糖 3g 調製豆乳 5g 黒ごま(いり) 0.01g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆フルーツ</b> パナナ 33.3g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆マープルケーキ</b> ホトケキックス 20g ベーキングパウダー 0.8g キャノラ油 3g 三温糖 6g 調製豆乳 15g ビュアココア 0.6g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆豆乳プリン</b> 調製豆乳 50g 水 15g キャノラ油 3g 三温糖 6g ゼラチン 1.4g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆しらすゆかりおにぎり</b> 精白米 35g ゆかり 0.3g しらす干し 5g <b>☆お茶</b> ○ほうじ茶 150g	<b>☆市販おやつ</b> ぱりんこ 8g ミレービスケット 6g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g	<b>☆さつまいもスコーン</b> ホトケキックス 15g ベーキングパウダー 0.8g 食塩 0.1g キャノラ油 4g 調製豆乳 4g さつま芋 10g <b>☆牛乳</b> ○牛乳 200g				

※納入都合などにより、一部献立や食材の変更等が場合によってあります。その際はご了承願います。