

令和8年3月分保育所給食

こんだてひょう

今月のテーマ

みんなと



楽しく給食を
食べましょう！

あおぞら保育園
豊川市・豊川市保育連絡協議会

日	曜日	10時おやつ (3才未満児)	昼食	主な材料とその主なはたらき			3時おやつ	
				赤色の食品 血や肉を作る	黄色の食品 熱や力のもと	緑の食品 体の調子を整える		
2	月	おせんべい	ごはん 麻婆豆腐 きゅうりの中華和え	豆腐 豚肉 赤みそ わかめ	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油	たけのこ しいたけ 人参 ねぎ もやし きゅうり	【ガレット】 じゃがいも	
3	火	おせんべい	ちらし寿司 すまし汁 塩昆布和え	ちくわ 油揚げ 鶏卵 豆腐 塩昆布	米 砂糖	なばな 人参 しいたけ 玉ねぎ ねぎ 白菜	牛乳 【ひな祭り蒸しパン】 小麦粉 BP いちご	
4	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ 鶏肉のレモンじょうゆ	鶏肉	米 片栗粉 油 砂糖	レモンかぼちゃ 玉ねぎ 小松菜 キャベツ	【フレークバー】 コーンフレーク マシュマロ	
5	木	おせんべい	ごはん 肉じゃが 酢の物	鶏肉 じゃこ	米 じゃがいも 油 砂糖	人参 玉ねぎ きぬさや 小松菜 白菜	【じゃこ雑炊】 米 じゃこ 小松菜	
6	金	スティックパン	中華飯 ワンタンスープ くだもの	豚肉	米 油 砂糖 片栗粉 ごま油 ワンタンの皮	キャベツ 人参 玉ねぎ チンゲン菜 たけのこ もやし ねぎ みかん	飲むヨーグルト 【クラッカー】 小麦粉 BP ごま	
7	土		ラーメン 牛乳	牛乳	中華めん	キャベツ もやし 人参 ねぎ	☆ ☆	
9	月	いちご	ごはん 切干大根の炒り煮 彩り春雨スパサラ風サラダ	鶏肉 刻み昆布 油揚げ ハム	米 油 砂糖 春雨 マヨネーズ	切干大根 しいたけ 人参 玉ねぎ きゅうり コーン	【焼きおにぎり】 米	
10	火	おせんべい	ごはん フレンチサラダ ペンネと大豆のミートソース	豚肉 大豆	米 ベンネ 片栗粉 油	人参 玉ねぎ しめじ パセリ きゅうり パプリカ キャベツ	【高野豆腐のきなこ棒】 高野豆腐 きなこ 片栗粉	
11	水	バナナ	ごはん 白菜スープ れんこん入り肉団子 ゆで野菜	豚肉	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖	れんこん 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 しいたけ	【芋ようかん】 さつまいも 寒天	
12	木	おせんべい	じゃこじゃこごはん 豚汁 大根サラダ	じゃこ 大豆 豚肉 赤みそ わかめ	米 ごま油 さつまいも 砂糖	小松菜 人参 ごぼう ねぎ 大根 えのき	【ツナサンド】 パン ツナ マヨネーズ	
13	金	ミニパン	里芋ごはん 北海汁 ヨーグルト	鶏肉 油揚げ さかな 合わせみそ ヨーグルト	米 さといも	人参 ねぎ 白菜 ごぼう コーン	【かぼちゃ煮】 かぼちゃ	
14	土		☆カレーうどん 牛乳	牛乳	うどん 油	玉ねぎ 人参 ねぎ えのき		
16	月	おせんべい	ごはん 厚揚げのみそ炒め おかかあえ	厚揚げ 豚肉 油揚 げ 赤みそ かつお節	米 油 砂糖	ねぎ 人参 しいたけ キャベツ ほうれん草	牛乳 【フルーツきんとん】 りんご さつまいも	
17	火	おせんべい	ごはん ちりじゃこサラダ 鶏肉と野菜のクリームシチュー	鶏肉 牛乳 じゃこ	米 じゃがいも 油 小麦粉 バター 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	【リンゴゼリー】 リンゴジュース ゼラチン	
18	水	おせんべい	ごはん 野菜スープ 魚フライタルタルソース	さかな 鶏卵	米 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ	きゅうり キャベツ 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	【ぼたもち】 米 きなこ	
19	木	スティックパン	ごはん 筑前煮 スティックサラダ	鶏肉 ツナ 合わせみそ	米 さといも ごま油 砂糖 マヨネーズ	人参 ごぼう しいたけ 大根 きゅうり ブロッコリー	【わかめクッキー】 小麦粉 BP わかめ ごま	
20	金	春分の日						
21	土		スパゲッティイタリアン 牛乳	ハム 牛乳	スパゲッティ 油	エリンギ 人参 玉ねぎ ピーマン		
23	月	おせんべい	ごはん 豆乳汁 春雨と卵の炒め物	鶏卵 豚肉 豆乳 白みそ	米 春雨 油 じゃがいも	玉ねぎ キャベツ なばな 人参 しいたけ 小松菜	【鈴かステラ】 小麦粉 卵	
24	火	おせんべい	ごはん とうもろこし入りみそ汁 じゃがいもとベーコン炒め	ベーコン 鶏肉 赤みそ	米 はいが米 じゃがいも	玉ねぎ いんげん もやし コーン ほうれん草	牛乳 【蒸しパン】 小麦粉 BP	
25	水	おせんべい	ごはん スープ 野菜のかきあげ	ちくわ 納豆	米 小麦粉 油 じゃがいも	玉ねぎ 人参 みずな ねぎ 小松菜	牛乳 【野菜クラッカー】 小麦粉 BP 人参	
26	木	おせんべい	ごはん 煮魚 切干大根のごま酢和え	さかな ハム	米 砂糖 ごま ごま油	切干大根 人参 きゅうり	【フライドポテト】 じゃがいも	
27	金	おせんべい	ビビンバ丼 卵スープ くだもの	豚肉 鶏卵 わかめ	米 ごま ごま油 砂糖	もやし 人参 ほうれん草 キャベツ ねぎ えのき 玉ねぎ みかん	【ジャムシュー】 小麦粉 卵 牛乳 イチゴジャム	
28	土		にゅうめん 牛乳	油揚げ 牛乳	そうめん	人参 ほうれん草		
30	月	おせんべい	ごはん おひたし じゃがいもと豚肉の炒め煮	豚肉 ひじき 厚揚げ かつお節	米 じゃがいも 油 砂糖	ごぼう 人参 キャベツ きゅうり	【黒糖ドーナツ】 小麦粉 BP 黒糖	
31	火	おせんべい	ごはん ☆炒めカレービーフン カリコリ和え	豚肉	米 ビーフン 油 砂糖	しめじ 人参 キャベツ 玉ねぎ ピーマン きゅうり 大根 人参	【おにぎり】 米 人参 玉ねぎ ピーマン	



もうすぐ春がきます

お散歩途中の畑では土の下で
待っていた小さな命たちが顔を出して
きましたよ。
今月は生命力あふれる春を感じる食材
を楽しみます！

旬の食材「なばな」



菜の花のつぼみとくき、若葉です。
独特の苦みがありますが、
春の今だけ味わえる特別な野菜です。

行事の食べ物「ぼたもち」



3月17日から23日はお彼岸です。
春のお彼岸には
ぼたもちをお供えます。

ビビンパ丼のレシピ

人気メニューのビビンパ丼。
保育園では凝った調味料は使わずに素朴な
味で仕上げます。

材料 (作りやすい分量)

米	2合	しょうゆ	大さじ2
豚もも肉	100g	砂糖	大さじ1
もやし	1/2袋(120g)	酢	小さじ1
人参	1/3本(50g)	いりごま	小さじ1
きゅうり	1/2本(75g)		
白ネギ	1/2本(70g)		

ごま油 小さじ1
生姜 少々

作り方

- ①人参(千切り)ともやしをゆでて水気をきる。
きゅうりは千切りにする。
- ②なべにごま油を熱し、生姜(みじん切り)を炒め、
豚肉を加えて炒め、砂糖・しょうゆを加える。ねぎ
(ななめ切り)を加えて炒め、味を確認して最後に
酢を加えて混ぜ、
火を止める。
- ③ごはんに①・②を盛り付ける。



(3歳未満児) エネルギー463Kcal たんぱく質19.7g 脂質12.9g 塩分1.5g未満 ©今月栄養価平均 エネルギー463Kcal たんぱく質17.3g 脂質13.3g 塩分1.3g

* 食材は、仕入れ等の状況に応じて変更する場合があります。ただし、使用実績のあるものとします。
* 午後のおやつ【 】は、手作りです。
* 土曜日の献立は、変更する場合があります。
☆カレールーは、パーモントカレー甘口又は、カレーの王子様(1歳からの粒状)を使用します。