



# 3月の献立表



＜旬の食材＞  
 キャベツ、みつば、玉ねぎ、菜の花  
 ブロッコリー、かぶ

2026年  
 練馬二葉保育園

日	曜日	1～2歳 午前おやつ	昼食	ざいりょう				午後おやつ	ざいりょう	乳児 栄養価	幼児 栄養価
				赤◇血・肉になる 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇からだの調子を整える 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇力や体温となる 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他				
2	16	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 バーベキューチキン ツナサラダ 野菜スープ オレンジ	鶏肉 ツナ	キャベツ 胡瓜 人参 玉ねぎ 大根葉 オレンジ	米 砂糖 油	ケチャップ 中濃ソース 塩 酢 野菜スープ コンソメ 醤油	ひじきココアクッキー牛乳	小麦粉 バター ベーキングパウダー スキムミルク ココアパウダー 砂糖 ひじき牛乳	熱量(kcal) 525 蛋白(g) 19.1 脂質(g) 18.0 食塩(g) 1.2	551 19.8 17.9 1.3
3	ひな祭り	火	蒸し野菜(にんじん)牛乳 ☆ひなまつり☆ ひなちらし さわらの梅味噌焼き 菜種和え 花魁のすまし汁 バナナ	桜でんぶ 油揚げ さわら 味噌 卵 豆腐 昆布だし かつお節	たけのこ 椎茸 人参 コーン 絹さや ねり梅 ほうれん草 白菜 大根葉 ハナナ	米 砂糖 麩	酢 塩 醤油 みりん だし汁	ひなまつりゼリー牛乳	ゼリーの素 牛乳 砂糖 アガー	熱量(kcal) 512 蛋白(g) 24.2 脂質(g) 15.2 食塩(g) 1.9	553 26.4 14.4 2.2
4	ハイキング	水	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 ポークカレー マカロニサラダ わかめスープ キウイフルーツ	豚肉 牛乳 わかめ	にんにく 生姜 トマト 人参 たまねぎ 胡瓜 コーン 玉ねぎ キウイ	米 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま ごま油	野菜スープ カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 鶏ガラスープの素 醤油	きな粉お麩ラスク牛乳	麩 バター 砂糖 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 503 蛋白(g) 16.8 脂質(g) 16.8 食塩(g) 1.7	1420 46.3 52.4 4.3
5	19	木	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 御飯 かれいのごま漬焼き 納豆はりはり和え 味噌汁 グレープフルーツ	かれい 納豆 ひじき かつお節 油揚げ 味噌 煮干し 昆布だし	小松菜 人参 切干大根 長葱 グレープフルーツ	米 砂糖 ごま ごま油	醤油 みりん 昆布だし	高野豆腐のかりんとう牛乳	高野豆腐 米粉 サラダ油 黒砂糖 ごま 牛乳	熱量(kcal) 522 蛋白(g) 27.0 脂質(g) 16.1 食塩(g) 1.4	558 29.7 15.6 1.7
6	金	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 鶏肉ハンバーグ 彩りサラダ 春キャベツとおまめのスープ バナナ	鶏ひき肉 高野豆腐 牛乳 大豆水 煮 ウインナー	玉ねぎ コーン 白菜 パプリカ キャベツ 人参 ハナナ	米 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油	塩 ウスターソース ケチャップ 酢 野菜スープ コンソメ 醤油	チーズ入り ほうれん草蒸しパン牛乳	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 油 ほうれん草 チーズ	熱量(kcal) 604 蛋白(g) 22.4 脂質(g) 21.3 食塩(g) 1.4	653 23.8 21.8 1.7	
7	21	土	蒸し野菜(にんじん)牛乳 三色丼 厚揚げの含め煮 味噌汁 キウイフルーツ	鶏ひき肉 豚しほ 厚揚げ 昆布だし 味噌 煮干し	生姜 ほうれん草 コーン 人参 大根 グリンピース なす 玉ねぎ 大根葉 キウイ	米 砂糖 油	料理酒 醤油 みりん 昆布だし	スイートポテト牛乳	さつまいも 牛乳 砂糖	熱量(kcal) 490 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 13.8 食塩(g) 1.3	524 18.9 12.9 1.5
9	23	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 タラの和風ムニエル ひじきと春雨のサラダ ミルクチャウダー オレンジ	たら ひじき 牛乳	胡瓜 人参 コーン ほうれん草 たまねぎ オレンジ	米 米粉 油 バター 春雨 ノンエッグマヨネーズ 砂糖	塩 醤油 料理酒 野菜スープ コンソメ	豆腐ドーナツ牛乳	ホットケーキ ミックス 砂糖 油 豆腐 サラダ油 牛乳	熱量(kcal) 524 蛋白(g) 18.8 脂質(g) 16.8 食塩(g) 1.3	552 19.4 16.4 1.5
10	24	火	蒸し野菜(にんじん)牛乳 麻婆丼 切干大根のナムル かぶのスープ バナナ	大豆 豚ひき肉 豆腐 味噌	たまねぎ 人参 長葱 にんにく 生姜 グリンピース 切干大根 小松菜 かぶ バナナ	米 押し麦 油 ごま油 砂糖 片栗粉 ごま	醤油 料理酒 鶏ガラスープの素 野菜スープ	ヨーグルトトースト牛乳	食パン ヨーグルト 砂糖 マーマレードジャム 牛乳	熱量(kcal) 528 蛋白(g) 19.9 脂質(g) 16.3 食塩(g) 1.4	569 20.6 15.6 1.6
11	25	水	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 御飯 チャプチェ さつまいもの中華風甘煮 中華スープ グレープフルーツ	豚肉	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく 生姜 いんげん ちんげん菜 グレープフルーツ	米 春雨 砂糖 ごま油 さつまいも	醤油 鶏ガラ スープの素 塩 野菜スープ	マシュマロサンド牛乳	クラッカー マシュマロ 牛乳	熱量(kcal) 508 蛋白(g) 17.1 脂質(g) 14.2 食塩(g) 1.2	534 17.0 13.1 1.4
12	26	木	蒸し野菜(じゃがいも)牛乳 食パン チキンカツ コールスローサラダ 野菜スープ フルーツヨーグルト	鶏肉 ツナ ヨーグルト スキムミルク	キャベツ パプリカ 胡瓜 人参 玉ねぎ 大根葉 パイン缶 みかん缶	食パン 小麦粉 パン粉 油 砂糖	塩 料理酒 中濃ソース 酢 野菜スープ コンソメ 醤油	梅チーズおにぎり麦茶	米 チーズ 大根葉 ねり梅 みりん かつお節 塩 麦茶	熱量(kcal) 487 蛋白(g) 18.9 脂質(g) 16.5 食塩(g) 1.7	518 19.1 16.1 2.0
13	27	金	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 さばの西京焼 高野豆腐の卵とし すまし汁 キウイフルーツ	さば 味噌 高野豆腐 卵 昆布だし かつお節	人参 グリンピース 大根 万能ねぎ キウイ	米 砂糖	料理酒 みりん だし汁 醤油 塩	黒糖豆乳プリン牛乳	豆乳 黒砂糖 アガー 牛乳	熱量(kcal) 537 蛋白(g) 21.3 脂質(g) 20.7 食塩(g) 1.4	568 22.7 21.3 1.6
14	28	土	蒸し野菜(にんじん)牛乳 焼肉チャーハン ポテトサラダ 味噌汁 バナナ	豚肉 味噌 煮干し 昆布だし	コーン グリンピース にんにく 生姜 長ねぎ 人参 胡瓜 えのき 白菜 大根葉 ハナナ	米 砂糖 油 ごま油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ	醤油 塩 昆布だし	鬼まんじゅう牛乳	さつまいも 砂糖 小麦粉 牛乳	熱量(kcal) 534 蛋白(g) 16.6 脂質(g) 14.1 食塩(g) 1.1	578 16.6 13.3 1.3
17	31	火	蒸し野菜(にんじん)牛乳 塩野菜ラーメン お豆腐ナゲット バナナ	豚肉 わかめ 鶏ひき肉 豆腐 青のり	にんにく 生姜 人参 白菜 長ねぎ ハナナ	ラーメン 油 ごま油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ	料理酒 鶏ガラスープの素 塩 みりん ケチャップ	17日：お彼岸 ぼたもち 31日：ツナと切干大根のおにぎり麦茶	もち米 米 ごま 砂糖 塩 麦茶 米 切干大根 ツナ 人参 砂糖 醤油 みりん ごま油 グリンピース	熱量(kcal) 511 蛋白(g) 19.1 脂質(g) 17.5 食塩(g) 1.4	552 19.6 17.2 1.6
18	水	蒸し野菜(かぼちゃ)牛乳 ポークカレー マカロニサラダ わかめスープ 黄桃ヨーグルト	豚肉 牛乳 わかめ ヨーグルト スキムミルク	にんにく 生姜 トマト 人参 たまねぎ 胡瓜 コーン 玉ねぎ 黄桃缶	米 押し麦 油 じゃがいも マカロニ ノンエッグマヨネーズ ごま油 砂糖	野菜スープ カレールウ ケチャップ ウスターソース 塩 鶏ガラスープの素 醤油	きな粉お麩ラスク牛乳	麩 バター 砂糖 きな粉 牛乳	熱量(kcal) 538 蛋白(g) 18.4 脂質(g) 18.0 食塩(g) 1.7	579 18.4 18.0 2.1	
30	月	蒸し野菜(さつまいも)牛乳 御飯 鶏肉の南部焼 ほうれん草のきな粉和え 味噌汁 オレンジ	鶏肉 味噌 きな粉 油揚げ 煮干し 昆布だし	ほうれん草 人参 キャベツ 万能ねぎ 玉ねぎ オレンジ	米 ごま ごま油 砂糖	醤油 料理酒 みりん 昆布だし	みたらしかぼちゃもち牛乳	南瓜 片栗粉 砂糖 醤油 牛乳	熱量(kcal) 500 蛋白(g) 20.0 脂質(g) 15.9 食塩(g) 1.2	516 20.8 15.3 1.4	

※献立は食材の仕入れ状況により変更する場合がございます。ご了承ください。  
 ※補食は野菜ポーロ、せんべい類、ビスケット類、かりんとう等を提供いたします。

# 給食だより



## 3月3日 ひなまつり



2026年3月号

あたたかな陽ざしを感じると共に、進級・進学の手頃がやってきました。まだ幼かったところから園の食事を食べてくれた子ども達をみると改めて成長を感じます。この1年、給食を通して季節の食材や行事食など、興味をもつきっかけになっていると嬉しいです。今月も元気いっぱい体を動かし、給食の時間を楽しく過ごしてくださいね。

3月3日はひな祭りですね。女の子の健やかな成長を願う行事で、『ももの節句』ともいいます。

日本には様々な節句があり、端午の節句には菖蒲、七夕の節句には笹というように、その季節に合わせた植物を飾ります。3月3日は桃の花を飾ります。

桜餅のピンク色がひな祭りの印象に合うことや、5日5日に食べる柏餅と対になる食べ物であること、ひしもちより子どもが食べやすいことから、ひな祭りに桜餅を食べるようになってきました。

## ★おやつのポイント★

おやつ時間は、子どもも大人も楽しみなものですよね。

子どもに必要なおやつは、1日に必要な総エネルギーの10~15%程度とされています。

**1~2歳児は約100~150kcal、3歳以上児は130~200kcal**となります。

幼児期のおやつは単に楽しむだけではなく、3回の食事ですり足りない分を補う『補食』の役割があります。おやつを考えるポイントをいくつか紹介します。

### 1. 食べる時間を決める

おやつをだらだら食べる習慣が付くと、食事の量に影響が出たり、虫歯になりやすくなります。食事と食事の間の決まった時間に食べる決まりを作るといいでしょう。



### 2. 栄養バランスを意識する

焼き芋やおにぎり、ヨーグルト、果物、魚肉ソーセージなどがおすすめです。手作りにこだわる必要はありませんが、市販のケーキやクッキーなどの甘いお菓子は砂糖が多く含まれているので、毎日にならないように気を付けましょう。手作りする場合は、野菜を使った蒸しパンやクッキーなどもいいでしょう。市販のお菓子を選ぶときには、カルシウムや鉄を多く含むものや、野菜を使ったものなども取り入れてみましょう。



### 3. 食べる量に気を付ける

おなかがいっぱいで食事が食べられない、ということが無いように、おやつは食べ過ぎには気を付けましょう。お皿に決まった分を取り分けたり、市販のお菓子の場合は小袋に分かれているものがおすすめです。



## 小松菜ドーナツ

### 材料 (約5人分)

ホットケーキMIX...150g  
バター...10g  
小松菜...50g  
牛乳...50ml  
揚げ用油...適量  
グラニュー糖...適量

- ①小松菜は四等分くらいに切り、茹でる。
- ②牛乳と合わせてミキサーにかける。
- ③バターはレンジで溶かしておく。
- ④ホットケーキMIXに②、溶かしバターを入れて混ぜる。
- ⑤170℃に熱した油に、スプーンで落としながら揚げる。
- ⑥熱いうちにグラニュー糖をまぶす。



小松菜を入れることで鉄分やカルシウムが補給できます！にんじんやほうれん草など他の野菜を使っても美味しく作れます。

