



2025年度 南行徳せいわ保育園

給食だより



花もほころびはじめ、日中はポカポカして春の訪れが感じられるようになってきました♪
今年度も残りわずかととなり、卒園や進級が近づいてきました！！3月はひな祭りやお別れ給食会などイベントも多くあります☆ しっかり栄養を取り体調を整え、元気いっぱい過ごしましょう♪

3月3日はひな祭り ~お祝い料理について

3月3日は「ひな祭り」です。桃の花がきれいに咲くことから、「桃の節句」ともいいます。女の子の成長と幸せを願い、ひな人形をかざり、桃の花など色とりどりのお供えものをし、ちらし寿司や潮汁(うしおじる)などのごちそうを食べてお祝います。

●ちらし寿司●

縁起のよい食べ物をふんだんに使うことで、将来の健康と幸福を願います。エビは長寿、ハスは見通しがきく、豆はマメに働ける、菜の花は春らしさの意図があります。



●白酒●

「桃花酒」ともいい、厄を払うとされます。お酒なので、子どもにはアルコール分のない甘酒などにしましょう。



●ひし餅●

桃色(桜の花をイメージ): 魔除け
白色(雪をイメージ): 清浄、子孫繁栄、長寿
緑色(草や花をイメージ): 健康、厄除け
基本は3色ですが、黄色やオレンジを加えて5段や7段にするなど、形式は地域によって様々です。



花粉症シーズンを 元気に過ごそう

3月に入り、春の陽気とともに花粉が気になる季節になりました。鼻水や目のかゆみなど、大人も子どももつらい時期ですね。実は、食事でも大切な花粉症対策のひとつです。また、この時期は特定の果物や野菜を食べると、お口の中がイガイガする「口腔アレルギー」の症状が出ることもあります。今月の献立に登場する「しらぬい」などの柑橘類に含まれるビタミンCや、野菜のビタミンAには、鼻やのどの粘膜を健やかに保つ働きがあります。旬の味覚を楽しみながら、体の中からバリア機能を高めていきましょう！



旬のフルーツ

不知火(しらぬい)が入ります☆

3月献立に旬のフルーツ「不知火(しらぬい)」が入ります。下記3点に気をつけて、新しい味覚を楽しんでください！

- ★複数回ご家庭でチャレンジしてから保育園で食べるようにしましょう♪
- ★体調が悪い時・お腹を壊した後は食べるのを控えましょう！
- ★粒が大きく、皮が厚いため提供の際には形状をお子様の成長に合わせてみましょう◎



給食室より

2月3日は節分🍡 保育園では節分にちなんだ給食を提供しました。



昼食: 鬼さんライス
ツノとほっぺは人参
目はレーズン
口はケチャップです！



おやつ: 鬼まんじゅう

角切りにしたさつま芋を鬼の『金棒』に見立てました。



先月の人気メニュー 粉豆腐ナゲット



【材料(子ども1人分)】

鶏ももひき肉	10g
粉豆腐	10g
豆乳	15g
玉ねぎ	10g
サラダ油	0.3g
塩	0.1g
片栗粉	6g
サラダ油	2g
ケチャップ	2g

【作り方】

- ① 玉ねぎはみじん切りにして熱した油で炒め、粗熱をとる
- ② ポウルに肉・塩・粉豆腐・片栗粉を混ぜ合わせ、豆乳(量は調整してください)・①を加えてよくこねる
- ③ ②を楕円形に成形する(1人2個)
- ④ 熱した多めの油で③を揚げ焼きにする
- ⑤ お好みでケチャップを付ける



リトケル メ ス	月 食	3色食品群 熱や力になるもの 血や肉や骨に なるもの 体の調子を 整えるもの	3色食品群以外の 使用食材	1〜2歳児		3〜5歳児	
				午後おやつ	アレルギー 表示のない食品 成分	アレルギー 表示のない食品 成分	アレルギー 表示のない食品 成分
1	日	ご飯 鶏肉と野菜のおかふ炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ヘルシーくずもち	430 kcal 18.6 g 15.7 g 59.0 g 1.0 g	624 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g
2	月	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ツナ・豚肉・豆腐・味噌	牛乳 ミニチャーハン風	531 kcal 22.9 g 14.6 g 80.8 g 1.2 g	657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g
3	火	●そぼろひなはらし寿司 さつま芋と玉ねぎの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ヘルシーくずもち	506 kcal 16.4 g 14.1 g 82.5 g 1.3 g	628 kcal 19.7 g 16.5 g 105.2 g 1.6 g	乳成分・小麦 628 kcal 19.7 g 16.5 g 105.2 g 1.6 g
4	水	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	482 kcal 19.4 g 17.3 g 70.5 g 1.4 g	591 kcal 20.8 g 17.3 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・小麦 591 kcal 20.8 g 17.3 g 87.9 g 1.4 g
5	木	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 肉まん風	516 kcal 23.7 g 17.6 g 69.4 g 1.4 g	639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g	乳成分・小麦 639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g
6	金	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 肉まん風	448 kcal 17.9 g 15.1 g 63.3 g 1.2 g	552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g	乳成分・小麦 552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g
7	土	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	528 kcal 20.8 g 15.9 g 80.1 g 1.2 g	660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g	乳成分・小麦 660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g
8	日	ご飯 白糸タラのから揚げ 隠しレバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	440 kcal 20.5 g 13.4 g 63.7 g 1.0 g	544 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g	乳成分・小麦 544 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g
9	月	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	490 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g	549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g
10	火	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごまねえ みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 磯辺チーズもち風	465 kcal 19.0 g 21.8 g 19.2 g 60.7 g 1.2 g	570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	乳成分・小麦 570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g
11	水	ご飯 助孝タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 おからホットケーキ	490 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g	549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g
12	木	ご飯 チキンストロガノフ キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 米粉のドーナツ	507 kcal 17.9 g 17.8 g 72.2 g 1.4 g	625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g	乳成分・小麦 625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g
13	金	ツナのおおきおにぎり わかめおにぎり、ジャムロール ミニトランプ、タラのブリッヂ ひじき煮 茹でブロッコリー	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 寒天ポンチ	431 kcal 27.3 g 9.5 g 62.0 g 1.2 g	630 kcal 20.1 g 19.7 g 90.3 g 1.8 g	乳成分・小麦 630 kcal 20.1 g 19.7 g 90.3 g 1.8 g
14	土	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香辛パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 チヂミ	544 kcal 25.4 g 18.4 g 74.6 g 1.2 g	675 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g	乳成分・小麦 675 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g
15	日	ご飯 鶏肉と野菜のおかふ炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ヘルシーくずもち	431 kcal 18.6 g 15.8 g 59.0 g 0.9 g	524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦 524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g

年齢	給食栄養目標値	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	炭水化物 g	塩分 g
3〜5歳	585/24.1/16.2/85.5/1.6未達	600	24.6	18.3	90.0	1.4
1〜2歳	485/20.1/13.5/71.0/1.4未達	486	20.1	15.5	71.4	1.2

食べ物は良く噛んで食べましょう。
良く噛むことで、虫歯予防や消化の負担が減り、お腹に良いと言わ

「花が咲いて花が歌い始めていますね」

リトケル メ ス	月 食	3色食品群 熱や力になるもの 血や肉や骨に なるもの 体の調子を 整えるもの	3色食品群以外の 使用食材	1〜2歳児		3〜5歳児	
				午後おやつ	アレルギー 表示のない食品 成分	アレルギー 表示のない食品 成分	アレルギー 表示のない食品 成分
16	日	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ツナ・豚肉・豆腐・味噌	牛乳 ヘルシーくずもち	430 kcal 18.6 g 15.7 g 59.0 g 1.0 g	624 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g
17	月	三色丼 さつま芋とれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ミニチャーハン風	531 kcal 22.9 g 14.6 g 80.8 g 1.2 g	657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g
18	火	鉄分強化！ふりかけご飯 厚揚げと豚肉の生姜煮 白菜ときゅうりのひじきサラダ みそ汁(じゃが芋・ごぼう)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 かぼちゃ茶巾 フルーツ(りんご)	482 kcal 19.4 g 17.3 g 70.5 g 1.4 g	591 kcal 20.8 g 17.3 g 87.9 g 1.4 g	乳成分・小麦 591 kcal 20.8 g 17.3 g 87.9 g 1.4 g
19	水	ご飯 鮭のごま衣焼き 大根の信田煮 みそ汁(花ふ・ワカメ) ヨーグルト	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 肉まん風	516 kcal 23.7 g 17.6 g 69.4 g 1.4 g	639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g	乳成分・小麦 639 kcal 29.4 g 21.1 g 86.9 g 1.8 g
20	木	春野菜あんかけうどん トマトとチンゲン菜のサラダ フルーツ(りんご)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 肉まん風	448 kcal 17.9 g 15.1 g 63.3 g 1.2 g	552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g	乳成分・小麦 552 kcal 21.6 g 17.8 g 79.9 g 1.5 g
21	金	ご飯 鶏肉と野菜の土佐煮 さつま芋とごぼうの金平炒め みそ汁(豆腐・焼ふ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ほうれん草の蒸しパン	528 kcal 20.8 g 15.9 g 80.1 g 1.2 g	660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g	乳成分・小麦 660 kcal 25.7 g 18.9 g 102.6 g 1.5 g
22	土	ご飯 白糸タラのから揚げ 隠しレバーの野菜炒め みそ汁(白菜・じゃが芋) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	440 kcal 20.5 g 13.4 g 63.7 g 1.0 g	544 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g	乳成分・小麦 544 kcal 25.2 g 15.5 g 80.5 g 1.2 g
23	日	ご飯 豆腐と鶏肉のどろみ煮 切干大根炒め みそ汁(インゲン・長ねぎ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 マカロニきなこ おこめリング	490 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g	549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g
24	月	ご飯 豚肉のキャベツ蒸し きゅうりのごまねえ みそ汁(チンゲン菜・えのき茸)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 磯辺チーズもち風	465 kcal 19.0 g 21.8 g 19.2 g 60.7 g 1.2 g	570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g	乳成分・小麦 570 kcal 23.0 g 23.2 g 75.2 g 1.5 g
25	火	ご飯 助孝タラの煮付け かぼちゃのさきみ炒め みそ汁(もやし・花ふ) フルーツ(バナナ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 おからホットケーキ	490 kcal 21.7 g 13.1 g 65.6 g 0.8 g	549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g	乳成分・小麦 549 kcal 26.7 g 14.9 g 81.9 g 0.9 g
26	水	ご飯 チキンストロガノフ キャベツのスパサラ スープ(大根・ワカメ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 米粉のドーナツ	507 kcal 17.9 g 17.8 g 72.2 g 1.4 g	625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g	乳成分・小麦 625 kcal 21.6 g 21.5 g 90.3 g 1.8 g
27	木	ツナのおおきおにぎり わかめおにぎり、ジャムロール ミニトランプ、タラのブリッヂ ひじき煮 茹でブロッコリー	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 寒天ポンチ	431 kcal 27.3 g 9.5 g 62.0 g 1.2 g	630 kcal 20.1 g 19.7 g 90.3 g 1.8 g	乳成分・小麦 630 kcal 20.1 g 19.7 g 90.3 g 1.8 g
28	金	鉄分強化！ふりかけご飯 白糸タラの香辛パン粉焼き 炒り粉豆腐 みそ汁(玉ねぎ・油揚げ) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 チヂミ	544 kcal 25.4 g 18.4 g 74.6 g 1.2 g	675 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g	乳成分・小麦 675 kcal 31.7 g 22.3 g 93.4 g 1.5 g
29	土	ご飯 鶏肉と野菜のおかふ炒め 玉ねぎとブロッコリーのサラダ みそ汁(チンゲン菜・人参)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ヘルシーくずもち	431 kcal 18.6 g 15.8 g 59.0 g 0.9 g	524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦 524 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g
30	日	ツナピラフ 豚肉のマカロニみそグラタン風 スープ(かぼちゃ・長ねぎ) フルーツ(不知火)	ツナ・豚肉・豆腐・味噌	牛乳 ヘルシーくずもち	430 kcal 18.6 g 15.7 g 59.0 g 1.0 g	624 kcal 22.5 g 18.6 g 72.9 g 1.1 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g
31	月	三色丼 さつま芋とれんごんの煮物 みそ汁(なす・なめこ) フルーツ(オレンジ)	キャベツ・しめじ・チンゲン菜・ブロッコリー・玉ねぎ・人参	牛乳 ミニチャーハン風	531 kcal 22.9 g 14.6 g 80.8 g 1.2 g	657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g	乳成分・小麦 657 kcal 28.4 g 17.1 g 101.9 g 1.5 g

※3色食品群は食品中に含まれる栄養素を見た目で分類やすくなる為の目安です。3色食品群に分類されない食材は、13色食品群以外の使用食材に記載しております。
※調味料のアレルギ―表示は弊社でお届けしたものに限りません。また、コナマキ等のアレルギ―の詳細は「予定献立表」でご確認下さい。
※都合により、献立を変更する場合がございます。
※1〜2歳児の栄養価は、午前おやつ・昼食・午後おやつ(おやつ)の合計栄養価になります。