



令和7年度 3月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
2 (月)		ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	米、食パン 油、片栗粉 砂糖、ごま油 いちごジャム	牛乳 豚肉、かまぼこ	白菜、玉葱、干若布 えのき茸、人参 たけのこ、さやいんげん 万能ねぎ、干椎茸	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
3 (火)		誕生会 鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー 麩のすまし汁・オレンジ	米、油、片栗粉 砂糖、上新粉 白玉ふ あられ	牛乳、カルピス 鶏肉、鮭、白す干し 白ごま、煮干し 卵	オレンジ、ブロッコリー 胡瓜、人参 万能ねぎ、出し昆布 生姜、干若布	酢、塩 しょう油 白だし	牛乳 カルピス あられ	牛乳 サブレ
4 (水)		パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツと人参のスープ	パン、油 じゃが芋 丸ボーロ	牛乳 鶏レバー 粉末ピーナッツ	キャベツ、人参 玉葱、ピーマン パセリ	ケチャップ ウスターソース 酒、塩 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 カップケーキ
5 (木)		ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	米、油 片栗粉、山芋 白玉ふ、砂糖 おかき	牛乳 白身魚すり身 煮干し、おやついりこ 卵	トマト、玉葱、人参 ごぼう、万能ねぎ きくらげ、おやついりこ 出し昆布、干若布	しょう油 塩	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 サブレ
6 (金)		ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	米、じゃが芋 砂糖、油	牛乳、スキムミルク ピザチーズ 牛ひき肉、まぐろ油漬 凍り豆腐、黄粉	玉葱、キャベツ、人参 胡瓜、グリーンピース スイートコーン	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 凍豆腐豆腐の スティックドーナツ	牛乳 せんべい
7 (土)	未満児 クラス 主食 なし	ごはん あんかけうどん バナナ	米、乾めん 片栗粉、油 せんべい	牛乳 鶏肉、かまぼこ 煮干し、かつお節 卵	バナナ、白菜 ほうれん草 人参、干椎茸	みりん、塩 しょう油	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 カステラ
9 (月)		パン サーモンシチュー 野菜サラダ	パン、マカロニ 小麦粉、油 砂糖 クッキー	牛乳 スキムミルク バター 鮭	キャベツ、人参 玉葱、胡瓜、パセリ	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クッキー	牛乳 かりんとう
10 (火)		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	米、ごま油、油 ホットケーキミックス 片栗粉、砂糖	牛乳、プレーンヨーグルト 豆腐、豚ひき肉 赤味噌、バター 卵	胡瓜、人参、玉葱 たけのこ、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 ケチャップ 酒、酢 スープの素	牛乳 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 クッキー
11 (水)		ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	米、片栗粉 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 味噌、煮干し 油揚げ	胡瓜、小松菜 れんこん、人参 万能ねぎ、干ひじき 生姜	みりん しょう油 塩	牛乳 牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 あられ
12 (木)		ごはん エス肉(ニック)じゃが 小松菜のスープ	じゃが芋、米 砂糖、油 サブレ	牛乳 豚肉	オレンジ、玉葱 人参、小松菜 グリーンピース	しょう油 みりん、塩 カレー粉 スープの素	牛乳 牛乳 オレンジ サブレ	牛乳 ドーナツ
13 (金)		ごはん 厚揚げの中華風煮 人参と春雨のスープ	米、ごま油 マカロニ 砂糖、春雨 油、片栗粉	牛乳 厚揚げ、豚肉 黄粉	玉葱、キャベツ 人参、たけのこ さやいんげん 万能ねぎ、干若布	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ウエハース
14 (土)	未満児 クラス 主食 なし	パン ミートスパゲッティ キャベツと人参のスープ	パン、油 スパゲッティ かりんとう	牛乳 粉チーズ 合挽肉 バター	玉葱、キャベツ グリーンピース 人参、パセリ	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
16 (月)		ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	米、油、砂糖 片栗粉、上新粉 マドレーヌ	牛乳 鶏肉、煮干し	ブロッコリー、玉葱 青梗菜、人参 出し昆布	塩麴、塩 しょう油 酢	牛乳 牛乳 マドレーヌ	牛乳 おかき
17 (火)		食育の日 ごはん 厚揚げと野菜の中華炒め えのきとわかめのスープ	米、食パン 油、ごま油 いちごジャム	牛乳 厚揚げ、豚肉	キャベツ、えのき茸 玉葱、人参 きくらげ、干若布 万能ねぎ	しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ジャムサンド	牛乳 クラッカー
18 (水)		お別れバイキング チキンライス・魚の香味揚げ ちくわのいそべ揚げ ひじきサラダ・ブロッコリー フライドポテト・みかん	米、油 片栗粉、小麦粉 砂糖、ごま油 フルーチェ	牛乳 白身魚、鶏肉 竹輪、バター	みかん、人参、玉葱 キャベツ、胡瓜、生姜 ブロッコリー、グリーンピース 干ひじき、青のり	ケチャップ しょう油、酢 塩、カレー粉 酢、スープの素	牛乳 フルーチェ	牛乳 かりんとう

※麺類の日は未満児クラスは、主食がつきません。

以上児クラスは、ごはん又はパンがつきます。

色なしの日付は
北九州市の献立です。

※3日(火)は、誕生日会になります。
※18日(木)は、お別れバイキングです。

食育の日は、平尾台で作った
無農薬、無肥料米の
お米を使っています。





令和7年度 3月の献立表



さんろくこどもえん

日/曜	未満児 主食	以上児 主食	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				午前おやつ	延長 おやつ
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ	
19 (木)			ごはん ポークカレー(大豆入り) コーンとかにかまのサラダ	米、じゃが芋 油、砂糖 クラッカー	牛乳、スキムミルク プロセスチーズ 豚肉、ゆで大豆 かに風味かまぼこ	玉葱、胡瓜、人参 スイートコーン グリーンピース	カレールウ 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 丸ボーロ
21 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン チャンポン バナナ	パン、干中華麺 油、ごま油 せんべい	牛乳 豚肉、かまぼこ さつま揚げ、鶏ガラ	バナナ、玉葱 キャベツ、もやし 人参、万能ねぎ	しょう油 塩、酒 スープの素	牛乳 牛乳 せんべい	牛乳 あられ
23 (月)			ごはん チキンナゲット きゅうりとにんじんのごまあえ コーンスープ	米、片栗粉、油 マヨドレ、小麦粉 クルトン、砂糖 丸ボーロ	牛乳 鶏ひき肉、豆腐 すりごま	胡瓜、パセリ スイートコーン 玉葱、人参	ケチャップ 酒、塩 しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 丸ボーロ	牛乳 カップケーキ
24 (火)			ごはん 肉じゃが(豚肉) 玉葱と油揚げのみそ汁	じゃが芋、米 砂糖、油 おかき	牛乳 豚肉、豆腐、味噌 煮干し、油揚げ おやついりこ	玉葱、人参 さやいんげん 万能ねぎ おやついりこ	しょう油	牛乳 牛乳 おかき おやついりこ	牛乳 サブレ
25 (水)			ごはん タンドリーチキン 野菜のマリネ ポテトスープ	米、じゃが芋 油、砂糖 オリーブ油	牛乳 鶏肉、いりごま 調製豆乳、バター	りんご、玉葱 キャベツ、胡瓜 人参、パセリ 生姜、にんにく	ケチャップ、塩 酢、しょう油 カレー粉、みりん スープの素	牛乳 牛乳 りんご	牛乳 かりんとう
26 (木)			ごはん ハンバーグ トマト レタスのスープ	米、油 パン粉 鉄強化ウエハース ビスケット	牛乳 合挽肉 ベーコン 卵	トマト、玉葱 レタス、人参 マッシュルーム	ケチャップ ウスターソース 塩 スープの素	牛乳 牛乳 ビスケット	牛乳 ドーナツ
27 (金)			ごはん 和風マーボー春雨 中華きゅうり	米、春雨、油 ホットケーキミックス 砂糖、片栗粉 ごま油	牛乳、プレーンヨーグルト 豚ひき肉、厚揚げ バター 卵	胡瓜、玉葱 人参、万能ねぎ 生姜、レモン	しょう油 酢 スープの素	牛乳 牛乳 ヨーグルトパンケーキ	牛乳 クッキー
28 (土)	未満児 クラス 主食 なし		パン ほうれん草としめじのクリームパスタ ブロッコリーのベーコンあえ	パン、砂糖 スパゲッティ 小麦粉 かりんとう	牛乳 豆乳、鶏肉 ベーコン、バター	玉葱、ブロッコリー ほうれん草、しめじ スイートコーン	しょう油 酢、塩 スープの素	牛乳 牛乳 かりんとう	牛乳 ビスケット
30 (月)			ごはん チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	米、マカロニ 砂糖、油	牛乳 鶏肉、黄粉	ブロッコリー、キャベツ 玉葱、トマト缶、ねぎ しめじ、人参、にんにく スイートコーン、干若布	ケチャップ しょう油 塩 スープの素	牛乳 牛乳 マカロニの 黄粉あえ	牛乳 ウエハース
31 (火)			ごはん チキンカレー カミカミサラダ	米、じゃが芋 マヨドレ、油 クラッカー	牛乳、スキムミルク プロセスチーズ 鶏肉、ロースハム いりごま	玉葱、人参 切干大根 グリーンピース	カレールウ 酒、みりん しょう油 スープの素	牛乳 牛乳 クラッカー チーズ	牛乳 丸ボーロ

		エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相 当量 g
							A μg RE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
	平均栄養価	500	20.8	20.1	320	2.3	368	0.29	0.48	25	1.7
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
	平均栄養価	578	23	21.6	289	2.9	418	0.33	0.45	30	2

*平均栄養価は行事食を含む

一年間を振り返って

園では4月から野菜を植えて収穫したり、収穫したものをを使って料理をして、みんなで食べたりしてきました。興味津々だった子どもたち後半には自信をつけ、いろいろなとってきたことを自慢顔で報告してくれるようになりました。小さいクラスのお友達も毎日調理室の窓をのぞき込んでおしゃべりしていた姿から、今では少し大きくなって手を振ってお話してくれるようになりました。一年経ち、子どもの成長に驚かされる3月です。

ひなあられの色の意味

3色のひなあられを食べることで、自然のエネルギーを得て元気で丈夫に育つとされているそうです。
4色のひなあられもあって、四季を表しているという説も。
いろいろな色を楽しみながら食べてみよう♪

ピンク… 桃の花【魔除け】 解毒作用のあるクちなシの実
緑… 新芽【生命のエネルギー】 薬草として用いられたヨモギ
白… 雪の積もった大地【清らかさ・子孫繁栄】 繁殖力の強いヒシの実

ピンク・緑・白に加えて、「黄」が入っている場合は4色のひなあられ。

ピンク…春 緑…夏 黄…秋 白…冬 を表しており

“一年を通して女の子が健康で幸せに過ごせますように”という願いが込められています。

