

2026年



の献立

栄養士 小川

日	曜日	おひるごはん	デザート	カロリー 蛋白質	脂質 塩分	
2	月	ビーフカレー(非常用食品) ポトフ ミモザサラダ	バナナ	412 12.6	8.3 1.4	
3	火	ご飯 味噌汁 ほっけのスタミナ焼き かぶのそぼろ煮 青菜の塩昆布和え	ヨーグルト	414 15.5	6.3 2.1	
4	水	ちらし寿司 すまし汁 筑前煮 お浸し	ひな祭りゼリー	422 22.8	13.5 1.8	
5	木	ご飯 コンソメスープ バーベキューチキン なすのみそ炒め コーンバター	プリン	418 15.7	15.5 1.1	
6	金	二色丼 具沢山味噌汁 トマトサラダ	杏仁フルーツ缶	416 15.3	8.8 1.6	
9	月	ご飯 中華スープ 青椒肉絲 たこ焼き 大根サラダ	ジュース	420 15.7	8.9 1.4	
10	火	ご飯 豚汁 コーンクリームコロッケ ブロッコリーサラダ 納豆	乳酸菌飲料	419 15.0	10.3 1.6	
11	水	ご飯 味噌汁 松風焼き ひじき煮 三色和え	豆乳プリン	419 20.2	11.2 2.1	
12	木	ドライカレー 卵スープ ハワイアン風サラダ	フルーチェ	416 12.6	15.6 1.7	
13	金	ご飯 すまし汁 さわらの味噌マヨ焼き 煮物 中華和え	ぶどうゼリー	416 16.8	7.8 1.4	
16	月	ご飯 味噌汁 鶏のんにく醤油焼き じゃがいものツナ煮 ごまだれサラダ	みかん缶	417 17.0	11.6 1.9	
17	火	焼きそば けんちん汁 さつまいもミルク煮	カルピスゼリー	419 17.0	6.4 1.9	
18	水	尾西のひだまりパン(非常用食品) ステックパン 野菜スープ 白身魚フライ フレンチサラダ	ババロア	417 9.4	28.9 1.4	
19	木	ご飯 すまし汁 さばの味噌煮 はんぺんの卵とじ 青菜の和えもの	ジュース	416 14.7	9.8 1.8	
20	金	<b>春分の日</b>				
23	月	スパゲッティミートソース きのことミルクスープ グリーンサラダ	ヨーグルト	415 17.5	11.6 1.3	
24	火	ご飯 和風スープ 野菜のみそ炒め 切干大根煮 もやし和え物	オレンジゼリー	421 15.8	6.0 2.2	
25	水	ご飯 味噌汁 さわらのカレーマヨ焼き こんにゃくと厚揚げ煮 白菜ののり和え	白桃缶	419 20.5	15.9 1.8	
26	木	中華丼 ワンタンスープ ひじきサラダ	乳酸菌飲料	413 12.3	13.4 2.6	
27	金	ご飯 そうめん汁 鶏のから揚げ フライドポテト ココロサラダ	ヤクルト	434 16.0	15.5 1.8	
30	月	わかめご飯 味噌汁 さばの塩焼き 肉じゃが きゅうりの酢の物	黄桃缶	418 14.8	15.6 1.7	
			3月平均	417 16.1	11.9 1.6	

\* 献立は都合により変更することがありますので、ご了承ください。  
\* 毎日麦茶がつかます。

まだ寒い日もありますが、梅の花がちらほら咲き始め、春はゆっくりと近づいています。  
早いもので、今年度最後の月。

4月にくらべて子供たちは目覚ましく成長したと思います。

今月は卒園式ですね。卒園しても思い出を胸に、

これからの食生活も楽しく健康的に過ごしてほしいと願っています。

園の給食は、これからも安全で美味しく手作りを心がけ、

多くの献立を通して、給食が子供たちの成長のお手伝いになればと思っています。



### ～桃の節句「ひなまつり」～

きれいな雛人形を飾って、白酒やひし餅などをお供えし、

子どもたちの無病息災を祈る行事です。

子供を思う親の気持ちは今も昔も変わりませんね。



### 今月のレシピ紹介 「カリカリ食」

#### 【材料】

・ごぼう (お好みの量) ・油 (少しからまるくらい)  
・さつまいも ( " ) ・食塩 (お好みで)

#### 【作り方】

- ①食材を約5ミリ幅、長さ2cm～3cmくらいの  
スティック状に切る
- ②油をからめて、オーブン160℃で約30分焼く  
途中、様子をみながら、ひっくり返しまんべんなく  
熱が通るように焼き上げる
- ③好みで塩をふり出来上がり☆

※給食室では根菜類をカリカリ食にしていますが、  
玉葱やマカロニ・麺・パンもできます。  
給食室では、さつまいもがおススメです♪