

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	午後おやつ	
2月	ごはん ひじきの卵焼き キャベツと人参サラダ さつまいもとごぼうの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・たまご・鶏ひき肉・油揚げ ・牛乳・桜エビ	・精白米・油・砂糖 ・さつまいも・ごま	・たまねぎ・ひじき・キャベツ・人参 ・いんげん・ごぼう・オレンジ・塩昆布	牛乳 桜エビと 昆布のおにぎり	
3火	ひなまつりちらし寿司 鶏の照り焼き ほうれん草のごま和え 菜の花のすまし汁 フルーチェ	りんごのゼリー	・厚焼きたまご・むきえび ・桜でんぶ・鶏肉・豆腐・牛乳	・精白米・砂糖・ごま・油 ・花魁・フルーチェ・ひなあられ ・バター・薄力粉	・人参・乾しいたけ・スナッパえんどう ・ほうれん草・えのき・なばな	牛乳 ひなあられ ひしもちクッキー	
4水	ロールパン 豆腐の煮込みハンバーグ コーンとブロッコリーのサラダ 白菜のスープ いよかん	ミレービスケット	・豆腐・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・ツナ缶・豚肉・牛乳・たまご	・ロールパン・パン粉・砂糖 ・油・ホットケーキミックス	・たまねぎ・トマト缶・ブロッコリー ・コーン・人参・白菜・わかめ ・いよかん	牛乳 誕生日 カップケーキ	
5木	ごはん さわらの竜田揚げ 大豆の五目サラダ かぶとキャベツの味噌汁 牛乳ゼリー	クラッカー	・さわら・水煮大豆・鶏肉 ・生揚げ・牛乳・ゼラチン	・精白米・片栗粉・油・マヨネーズ ・ごま・砂糖・食パン・バター	・生姜・人参・ひじき・いんげん ・キャベツ・かぶ・かぶの葉・みかん缶 ・パイン缶・もも缶	牛乳 シュガートースト	
6金	野菜たっぷりタンメン のし焼売 バクバクきゅうり漬 バナナ	たべっこベイビー	・豚肉・豚ひき肉・鶏ひき肉 ・豆腐・牛乳	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・コーンフレーク	・キャベツ・もやし・人参・コーン・にら ・たまねぎ・長ねぎ・生姜・グリーンピース ・みかん缶・もも缶・パイン缶・バナナ	牛乳 おやつパフェ	
7土	ドライカレー キャベツのコールスロー コンソメスープ	ハイハイせんべい	・豚ひき肉・ウインナーソーセージ ・牛乳・かつお節	・精白米・砂糖・油・じゃがいも	・たまねぎ・にんにく・生姜・なす ・キャベツ・きゅうり	牛乳 おほかおにぎり	
9月	ごはん スパニッシュオムレツ ブロッコリーとツナのサラダ キャベツと人参のスープ ひとくちゼリー	野菜せんべい	・ベーコン・チーズ・たまご ・ツナ缶・鶏肉・牛乳・豆腐	・精白米・じゃがいも・砂糖 ・マヨネーズ・油 ・ホットケーキミックス	・たまねぎ・ほうれん草・ブロッコリー ・人参・キャベツ	牛乳 お豆腐ブラウニー	
10火	ごはん 鮭の菜種焼き 白菜の梅おほかお和え じゃが芋と油揚げの味噌汁 オレンジ	りんごのゼリー	・さけ・たまご・生クリーム ・かまぼこ・かつお節・油揚げ ・牛乳・チーズ	・精白米・マヨネーズ・じゃがいも ・砂糖・ポップコーン ・フライドポテト	・白菜・小松菜・梅干し・たまねぎ ・わかめ・オレンジ	牛乳 おやつ バイキング	
11水	食パン 鶏肉のバーベキューソース焼き ほうれん草のサラダ ミネストローネ バナナ	ミレービスケット	・鶏肉・豚肉・牛乳 ・脱脂粉乳・たまご	・食パン・油・砂糖・マカロニ ・ホットケーキミックス ・バター・じゃが芋	・たまねぎ・にんにく・ほうれん草 ・人参・えのき・レモン果汁・バナナ	牛乳 野菜の バウンドケーキ	
12木	ごはん チンジャオロース 南瓜の煮付け 中華風豆腐のスープ 牛乳ゼリー	クラッカー	・豚肉・豆腐・牛乳・ゼラチン ・油揚げ	・精白米・油・ごま油・砂糖 ・片栗粉・ごま	・ピーマン・たけのこ・たまねぎ・人参 ・南瓜・しいたけ・青梗菜・長ねぎ	牛乳 ひじきごはん おにぎり	
13金	ごはん 揚げ出し豆腐 マカロニサラダ 白菜の味噌汁 ミックスフルーツ	たべっこベイビー	・木綿豆腐・ツナ缶・油揚げ ・牛乳・たまご・粉チーズ	・精白米・片栗粉・油・マカロニ ・マヨネーズ・薄力粉・砂糖 ・バター	・大根・かいわれ・胡瓜・キャベツ ・白菜・もやし・わかめ ・みかん缶・もも缶	牛乳 チーズクッキー	
14土	ジャージャー麺 ブロッコリーのサラダ 生揚げとチンゲン菜の中華風スープ	ハイハイせんべい	・豚ひき肉・ツナ缶・生揚げ ・牛乳・かつお節	・中華めん・ごま油・砂糖 ・片栗粉・油・精白米	・生姜・にんにく・長ねぎ・人参 ・ピーマン・ブロッコリー・コーン ・青梗菜・えのき	牛乳 茶飯おにぎり	
16月	カレーライス キャベツとハムのコールスロー ヨーグルトポンチ	野菜せんべい	・豚肉・脱脂粉乳・ロースハム ・ヨーグルト・牛乳	・精白米・油・じゃがいも ・マヨネーズ・砂糖 ・ホットケーキミックス	・にんにく・生姜・たまねぎ・人参 ・キャベツ・胡瓜・みかん缶・もも缶 ・パイン缶	牛乳 ココア蒸しパン	
17火	ごはん 麻婆豆腐 切り干し大根のナムル 卵と野菜のスープ バナナ	りんごのゼリー	・豆腐・豚ひき肉・たまご ・牛乳・ウインナーソーセージ	・精白米・砂糖・片栗粉 ・ごま油・ごま・パイシート	・にんにく・生姜・人参・たまねぎ ・長ねぎ・にら・切干しいたけ ・青梗菜・もやし・バナナ	牛乳 ウインナーロール	
18水	ごはん ポパイエッグ ひじきのサラダ じゃが芋の味噌汁 カルビスゼリー	ミレービスケット	・うずら卵・油揚げ・ゼラチン ・牛乳・たまご	・精白米・バター・砂糖・油 ・じゃがいも・薄力粉・バター	・ほうれん草・キャベツ・たまねぎ ・ひじき・いんげん・人参・コーン ・えのき・レモン	牛乳 レモンの バウンドケーキ	
19木	ごはん 鶏肉のレモン和え さつまいもとツナのサラダ 小松菜の味噌汁 オレンジ	クラッカー	・鶏肉・ツナ缶・牛乳 ・豚肉	・精白米・片栗粉・砂糖 ・さつまいも・じゃがいも ・マヨネーズ・マカロニ・油	・生姜・レモン果汁・胡瓜・小松菜 ・もやし・人参・しいたけ・オレンジ ・たまねぎ・ピーマン	牛乳 マカロニ ナポリタン	
20金	春分の日						
21土	チキンライス 胡瓜とツナのサラダ じゃがいもとソーセージのスープ	ハイハイせんべい	・鶏肉・ツナ缶 ・ウインナーソーセージ・牛乳	・精白米・バター・砂糖 ・じゃがいも・源氏パイ	・たまねぎ・胡瓜・人参・いんげん	牛乳 源氏パイ	
23月	ごはん ニラ玉風卵焼き ブロッコリーのごま和え もやしとわかめの味噌汁 オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・豆乳・たまご・ちくわ ・牛乳・きな粉	・精白米・ごま油・砂糖 ・ごま・もち米	・人参・たまねぎ・にら・ブロッコリー ・もやし・しめじ・わかめ・オレンジ	牛乳 きな粉おはぎ	
24火	ガバオライス 胡瓜ともやしのごまサラダ 鶏肉とそうめんのフォー風スープ 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・鶏ひき肉・鶏肉・牛乳・ゼラチン ・豆乳・ウインナーソーセージ	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ごま・そうめん・砂糖 ・ホットケーキミックス・油	・たまねぎ・ピーマン・パプリカ・しめじ ・にんにく・生姜・胡瓜・人参 ・もやし・わかめ	牛乳 アメリカンドッグ	
25水	食パン カップグラタン 鶏のからあげ コールスロー コーンポタージュ ぶどうゼリー	ミレービスケット	・ウインナーソーセージ・豆乳 ・粉チーズ・鶏肉・牛乳 ・ゼラチン	・食パン・マカロニ・薄力粉 ・バター・片栗粉・油・砂糖 ・じゃがいも	・たまねぎ・キャベツ・胡瓜・人参 ・クリームコーン・ぶどうジュース	牛乳 ホワイトクッキー	
26木	ごはん さばの南蛮漬け 青菜と鶏肉の味噌和え かきたまスープ ひとくちゼリー	クラッカー	・さば・鶏肉・たまご ・牛乳・鶏ひき肉	・精白米・薄力粉・砂糖 ・ごま・片栗粉	・たまねぎ・人参・ピーマン・小松菜 ・もやし・水菜・しいたけ・生姜	牛乳 鶏そぼろおにぎり	
27金	豚汁うどん 竹輪の磯辺焼き ほうれん草の白和え バナナ	たべっこベイビー	・豚肉・ちくわ・豆腐・牛乳 ・たまご	・うどん・薄力粉・油・砂糖 ・ごま・食パン	・大根・人参・しめじ・ごぼう・こねぎ ・あおのり・ほうれん草・えのき ・バナナ	牛乳 パンプティング	
28土	中華丼 さつまいもと人参のきんぴら かぶと油揚げの味噌汁	ハイハイせんべい	・豚肉・油揚げ・牛乳 ・鮭フレーク	・精白米・砂糖・ごま油 ・片栗粉・さつまいも・ごま	・白菜・人参・もやし・こねぎ ・かぶ・かぶの葉	牛乳 鮭おにぎり	
30月	ごはん ポークチャップ マヨなしポテトサラダ 白菜のスープ オレンジ	野菜せんべい	・豚肉・チーズ・豆乳・牛乳 ・むきあさり	・精白米・油・バター・じゃがいも ・スパゲッティ	・たまねぎ・人参・胡瓜・白菜・しめじ ・オレンジ・ピーマン・にんにく	牛乳 あさりの バターしょうゆ スパゲッティ	
31火	ごはん UFOぎょうざ ブロッコリーの中華和え 玉ねぎとえのきのスープ 牛乳ゼリー	りんごのゼリー	・豚ひき肉・おから・豆腐 ・牛乳・ゼラチン	・精白米・片栗粉・ごま油 ・ぎょうざの皮・油・砂糖 ・ホットケーキミックス	・キャベツ・こねぎ・生姜・ブロッコリー ・塩昆布・たまねぎ・小松菜・えのき	牛乳 メロンパン クッキー	

	エネルギー	たんぱく質	脂肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩分
1日平均	495kcal	16.0g	11.0g	157mg	1.4mg	35μg	0.18mg	0.23mg	16mg	3.0g	1.4g
今日の平均	501kcal	18.1g	16.1g	192mg	1.7mg	58μg	0.27mg	0.31mg	22mg	2.9g	1.7g
幼児基準	585kcal	19.0g	13.0g	225mg	8mg	58μg	0.27mg	0.31mg	18mg	3.9g	1.6g
今日の平均	593kcal	21.0g	19.2g	222mg	2.1mg	198μg	0.34mg	0.36mg	28mg	3.6g	2.1g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります

# 食育だより

りとせ橋本こども園【令和8年 3月号】

まだまだ朝晩は冷え込みますが、日中は温かい日が増えて過ごしやすくなってきましたね。会うと元気に声をかけてくれる子ども達に、給食室一同パワーをもらった1年でした。今後も子ども達が楽しみになる給食作りに励んでまいります。1年間、給食へのご理解とご協力をありがとうございました。

## ひなまつり

ひなまつりは女の子の健やかな成長と良縁・幸福を願う節句ですが、正式な節句名は上巳の節句といい、元々は男女共通の厄払いの行事として行われていました。園でも3日にひなまつり献立として、ちらし寿司やひなあられ、菱餅クッキーを提供する予定です。

ひなあられや菱餅の三色にはそれぞれ意味があり、三色を食べることによって女の子の健康や成長を願います。

【ひなあられ】 ピンク：生命 白：雪・大地 緑：木々・芽吹き  
【菱餅】 ピンク：魔除け 白：清浄 緑：健康



## ぞう組 クッキーづくり

2月にぞう組のクッキー作りを行いました。事前に子ども達に話を聞いたところ、園のみんなに食べてもらいたい！ということで、たくさん配れるように今年もひとり5人分の分量を用意し、作ってもらうことにしました。材料は3つ、全ての材料をビニール袋の中で生地に仕上げしていきます。始めは何度かこれで大丈夫なのか確認していましたが、担任の「粘土みたいに」の一声でコツを掴んだぞう組さん。生地を薄く伸ばすことも段々と慣れてたくさんのクッキーを焼き上げることができました。

### 材料《1人分》

・小麦粉 15g ・バター 8g  
・砂糖 5g

サクサククッキーのレシピです

### 作り方

- ①ビニール袋にバターを入れ、軟らかくなるまで手で揉む
- ②砂糖と小麦粉を加え、粉っぽさがなくなるまで更に揉む
- ③ぼろぼろとまとまってきたらビニールを開き手でひとまとまりにする
- ④麺棒で5mmの厚さに伸ばし、好きな型に抜く
- ⑤オーブン170℃で12～15分ほど焼く

## 今月の行事食

3日 ひなまつり献立

ひなまつりちらし寿司

鶏の照り焼き 青菜のごま和え

菜の花のすまし汁 フルーチェ

おやつ：ひなあられ・ひし餅クッキー

## 他県の給食を食べてみよう

新潟県 「鶏肉のレモン和え」

甘酸っぱいレモンのたれを揚げた鶏肉にたっぷり絡める鶏肉のレモン和えですが、考案した学校栄養士が三条市から燕市に移動してからも提供を続け、子ども達に人気メニューになり、それを食べていた世代が大人になってから飲食店や惣菜店で輪を広げ、新潟県のソウルフードになったそうです。 19日（木）提供予定