



# 3月給食だよ



2026年 みどりが丘保育園

日	曜日	AMひよこおやつ	献立	おやつ
2	月	豆乳・おかし	鯖のカレー焼き、ほうれん草のごま酢和え、みそ汁、りんご	牛乳・おかし
3	火	★誕生会 豆乳・おかし	ちらし寿司、真珠蒸し、菜の花和え、若竹汁、いちご	カルピス・ひなあられ
4	水	豆乳・おかし	天ぷら、昆布の煮物、みそ汁、黄桃缶	スキムミルク・おかし
5	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	コーンシチュー、小松菜の和え物、うずらフライ、オレンジ	スキムミルク・青のリクッキー
6	金	豆乳・おかし	《お弁当の日》	バナナ
7	土		【卒園式】	
9	月	豆乳・おかし	マーボーキャベツ、鮭の塩焼き、春雨スープ、りんご	牛乳・おかし
10	火	豆乳・おかし	チーズ春巻き、野菜のおかか和え、みそ汁、みかん	スキムミルク・黒糖カップケーキ
11	水	★防災食 豆乳・おかし	スコップコロケ、きんぴらごぼう、みそ汁、パン缶	くだもの
12	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	パンプキンカレー、マカロニサラダ、魚肉ソーセージボール、オレンジ	スキムミルク・人参蒸しパン
13	金	豆乳・おかし	ピラフ、ハンバーグ、ナポリタン、キャベツサラダ、卵スープ、バナナ	スキムミルク・スイートポテトケーキ
14	土		《お弁当の日》	お茶・おかし
16	月	豆乳・おかし	カレー肉じゃが、ナムル、みそ汁、オレンジ	牛乳・おかし
17	火	豆乳・おかし	ホッケの照り焼き、野菜のおから炒り、みそ汁、りんご	スキムミルク・きなこボール
18	水	豆乳・おかし	スコッチエッグ、切干大根の五目煮、みそ汁、黄桃缶	くだもの
19	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	ハヤシライス、中華サラダ、ブロッコリーのツナマヨ焼き、オレンジ	スキムミルク・ピザトースト
20	金		【春分の日】	
21	土		《お弁当の日》	お茶・おかし
23	月	豆乳・おかし	プルコギ風炒め、さつまいもの煮物、みそ汁、オレンジ	牛乳・おかし
24	火	豆乳・おかし	鶏肉のトマト煮、ほうれん草のコーンサラダ、野菜スープ、バナナ	スキムミルク・マシュマロラッカー
25	水	豆乳・おかし	お好み焼き風卵焼き、ひじきの煮物、みそ汁、パン缶	くだもの
26	木	★スプーン 豆乳・ホットケーキ	親子カレー、チンゲン菜のツナ和え、チーズちくわ、りんご	スキムミルク・ドーナツ
27	金	豆乳・おかし	タラのサクサクソテー、根菜のごまみそ炒め、うどん、オレンジ	スキムミルク・おかし
28	土		【午前保育】	
30	月	豆乳・おかし	高野豆腐のうま煮、サバのごま焼き、みそ汁、バナナ	牛乳・おかし
31	火	豆乳・おかし	タンドリーチキン、ポテトサラダ、わかめスープ、いちご	フルーツゼリー

◎今月の誕生会は3日(火)です。  
◎平日6日(金)と土曜日はお弁当です。(28日除く)

## おすすめメニュー

### きなこボール(作りやすい分量)

ホットケーキミックス 200g  
絹ごし豆腐 150g  
小麦粉 適宜  
サラダ油 適宜  
きなこ 12g  
砂糖 大さじ1



- ①絹ごし豆腐をつぶして、ホットケーキミックスを加えて、ひとまとまりになるまで混ぜ合わせる。
- ②2.5cm位の大きさに丸めて、180℃の油で揚げる。(生地が柔らかいようなら、手に小麦粉を付けて丸める)
- ③きなこ砂糖を混ぜて、②にまぶす。

寒さの中にも春の気配を感じられるになりました。卒園・進級まで1か月、子どもたちが元気に新年度をむかえられるよう、食事の面からサポートしていきたいと思っております。子どもたちが楽しみにしている『お弁当の日』にはお忙しい中、ご協力いただきありがとうございました。



【お給食の供給量】	3歳以上児	3歳未満児
エネルギー	628kcal	472kcal
タンパク質	26.4g	19.9g
脂質	16.7g	13.8g
食塩相当量	1.5g	1.1g