



# よていこんだて

令和 8年 3月号  
末崎こども園  
栄養士 永井 祐子

曜日	月	火	水	木	金	土
日	2	3	4	5	6	7
予定		完全給食 ひなまつり会	完全給食 誕生児参観	完全給食 お別れランド	小学校連絡会	
未満児主食	ごはん				ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むしぎょうざ</li> <li>・チンジャオロース</li> <li>・ちゅうかスープ</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ちらしずし</li> <li>・とりのてりやき</li> <li>・ふのすましじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・はるまきどんぶり</li> <li>・わかめスープ</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おべんとう (園から出ます)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あかうおのにつけ</li> <li>・ラーメンサラダ</li> <li>・わかめのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・わかめごはん</li> <li>・しめじのみそじる</li> </ul>
おやつ	ぎゅうにゅう ざくざくクッキー	ごはんはいりません	ごはんはいりません	ごはんはいりません	ヨーグルト せんべい	ごはんはいりません
日	9	10	11	12	13	14
予定			完全給食 避難訓練			おにぎりの日
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん	ごはん	
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ブレンオムレツ</li> <li>・きりほしだいこんのカレー</li> <li>・じゃがいものみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・にくだんごあんかけ</li> <li>・ばんさんすう</li> <li>・なめこじる</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ソースカツどん</li> <li>・やさいたっぷりみそじる</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さばのみそに</li> <li>・たけのごサラダ</li> <li>・とうふのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりにくのマーメイドやき</li> <li>・ひじきソテー</li> <li>・やしのみそじる</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	おにぎり、飲み物を持ってきてください。
おやつ	ぎゅうにゅう ふのラスク	のむヨーグルト いちごクレープ	ごはんはいりません	ぎゅうにゅう たいやき	ぎゅうにゅう あげパンぷう	ぎゅうにゅう ビスケット
日	16	17	18	19	20	21
予定			完全給食		春分の日	
未満児主食	ごはん	ごはん		ごはん		
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・むしシュウマイ</li> <li>・ごもくなっとう</li> <li>・キャベツとさけのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・とりのからあげ</li> <li>・こぎつねサラダ</li> <li>・えのきのみそじる</li> <li>・ゼリー</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・タコライス</li> <li>・コンソメスープ</li> <li>・くだもの</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・さけのあげほのやき</li> <li>・れんごんのきんぴら</li> <li>・とうふのみそじる</li> <li>・くだもの</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>・ゆかりごはん</li> <li>・こうやどうふのみそじる</li> </ul>
おやつ	ぎゅうにゅう むしパン	むぎちや コーンのおこわ	ごはんはいりません	ぎゅうにゅう あずきホイップサンド	プリン せんべい	ごはんはいりません
日	23	24	25			
予定		完全給食	卒園式			
未満児主食	ごはん					
昼食	<ul style="list-style-type: none"> <li>・カレー</li> <li>・ヨーグルトサラダ</li> <li>・むぎちや</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・おにぎり</li> <li>・やさしいジュース</li> <li>・ヨーグルト</li> </ul>				
おやつ	りんごジュース ミニシュークリーム	ごはんはいりません				

今月の目標  
みんなで仲良く食べよう

今月もさくら組さんのリクエストを取り入れました。太字になっているところです。お楽しみに♪

3月3日のひなまつりは、桃の花の時期であることから「桃の節句」とも言われます。もともとは中国から伝わってきた風習です。3月最初の巳の日にお祓いする習慣があり、身についた汚れを洗い流し、身を清めて災いや病気を免れようとしてきました。この習慣が奈良時代ごろ日本に伝わり、やがて紙や草で人形を作り自分の汚れを写し、川や海に流す「ながしびな」という風習になりました。その後、人形も装飾的になり、平安時代、貴族の娘たちの人形ごっこ、「ひいな遊び」とが結びついて、ひな人形を飾るようになったそうです。

### 食生活をチェックしてみましょう

- 食事の前に手を洗うことができた。
- 食事の準備や片づけを手伝うことができた。
- 「いただきます」と「ごちそうさま」を言えた。
- 姿勢を正しく食べることができた。
- スプーンやはしを上手に使うことができた。
- よく噛んで、味わって食べることができた。
- 楽しく食べることができた。
- 三食は決まった時間に食べることができた。
- 朝食をかかさず食べた。

今月の予定平均栄養量	以上児	未満児
エネルギー	490kcal	531kcal
塩分	1.6g	1.3g
鉄分	2.0g	1.9g

※献立は都合により変更になる場合があります。  
※今月の果物はデコボン、いちご、バナナなどの予定です。

### 一年間ありがとうございました

早いもので、今年度もあと一か月となりました。4月に比べて、子ども達はお当番が上手にできるようになり、たくましさや頼もしさが備わってきたように感じます。給食室では、「いただきます、ごちそうさま」の元気な声が響いています。

園庭の梅も咲き、春はもうすぐそこまでやってきています。今月はひなまつり会、お別れランド、卒園式など行事がたくさんあります。手洗い、うがいをしっかり行い、体調管理には気を付けましょう。

ご家庭の方には一年間、ご理解ご協力をいただき、ありがとうございました。来年度も安全安心の給食を提供できるように頑張っていきたいです。



### 花粉症に効果的な食べ物

野菜類や青魚を積極的に食べることは花粉症の症状を抑える効果があるとされています。また、しそや甜(てん)茶(ちゃ)、ヨーグルト、緑茶なども症状の緩和が期待される食品といわれています。効果には個人差がありますが、食事これらの食品を取り入れてみるのも花粉症対策のひとつです。

