

3歳以上児／3歳未満児

令和8年 3月予定献立表



保育園コスモス

日	曜日	午前	昼食	午後	3色分類			エネルギー(kcal) タンパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	ビスケット牛乳	スパゲッティナポリタン 豆乳スープ シルバーサラダ バナナ	豆乳のカップケーキ 牛乳	ぎゅうにゅう、ロースハム、ベーコン、とうにゅう、たまご	マカロニ・スパゲッティ、さとう、バター、ドレッシング、はるさめ、なたねあぶら、こむぎこ、ビスケット	ピーマン、たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、バナナ	769 (726) 23.7 (21.9) 27.9 (27.1) 3.5 (2.9)
3	火	ビスケット牛乳	おにぎり いちご 菜の花のおみそ汁 ひじきのサラダ もものゼリー	ひなあられ牛乳	とりひきにく、たまご、とうふ、だしりみそ、ロースハム、ぎゅうにゅう	ごはん、ごま、さとう、ももジュース、あられ、ビスケット	こまつな、なばな、コーン、にんじん、さやえんどう、ひじき、かんてん、いちご	451 (446) 15 (15) 10.6 (13.1) 1.1 (0.9)
4	水	ビスケット牛乳	しらす入り炊き込みご飯 大根汁 インディアンサラダ 果汁(りんご)	お麩のラスク牛乳	ちりめんじゃこ、ぶたにく、だいちずたんぱく、ちくわ、ぎゅうにゅう	ごはん、さらだあぶら、じゃがいも、さとう、バター、ふ、ビスケット	こまつな、にんじん、ひじき、だいこん、長ねぎ、きゅうり、りんごジュース	564 (534) 18.3 (17.5) 16.6 (18.1) 1.5 (1.4)
5	木	ビスケット牛乳	バターロールパン クリームシチュー コールスローサラダ バナナ	チーズ & ベーコンのマフィン牛乳	ぎゅうにゅう、とりひきにく、ロースハム、たまご、ベーコン、チーズ	ロールパン、バター、こむぎこ、じゃがいも、マヨネーズ、ドレッシング、マーガリン、グラニューとう、ビスケット	さやいんげん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、バナナ	684 (677) 20.1 (20.1) 31.6 (30.6) 2 (1.7)
6	金	ビスケット牛乳	強化米 味噌汁 豚肉と野菜の炒め煮 小松菜としめじのソテー	ママレードホットケーキ牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう、たまご	強化米、ごまあぶら、さとう、さらだあぶら、ゼリー、ホットケーキミックス、ママレードジャム、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、長ねぎ、にんじん、ピーマン、しょうが、にんにく、こまつな、しめじ	578 (546) 20 (18.9) 21.6 (22) 1.2 (0.9)
7	土	ビスケット牛乳	野菜煮込みうどん 鶏つくねバーグ	ヨーグルトせんべい牛乳	たまご、みそ、とりひきにく、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	うどん、かたくりこ、マヨネーズ、せんべい、ビスケット	しいたけ、にんじん、はくさい、長ねぎ	493 (476) 25.7 (23.5) 19.7 (20.6) 3.2 (2.5)
9	月	ビスケット牛乳	和風スパゲッティ 中華スープ スペイン風オムレツ バナナ	セサミクッキー牛乳	ベーコン、とうふ、ぎゅうにゅう、ぶたひきにく、たまご	マカロニ・スパゲッティ、バター、さとう、ごま、こむぎこ、ビスケット	やきのり、ほうれんそう、しめじ、しいたけ、だいこん、にんじん、トウモロコシ、ピーマン、たまねぎ、バナナ	564 (562) 20 (19.1) 17.8 (18.9) 0.9 (0.7)
10	火	ビスケット牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのマヨネーズ焼き 切り干し大根の煮物	お好み焼牛乳	みそ、とうふ、べにぎけ、ちくわ、たまご、ぎゅうにゅう	ごはん、マヨネーズ、さとう、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、トマト、パセリ(葉)、しいたけ、にんじん、きりぼしだいこん、りんご、キャベツ	584 (552) 25.1 (22.9) 14.5 (16.2) 1.4 (1.1)
11	水	ビスケット牛乳	《お弁当の日》	おたのしみおやつ牛乳	ぎゅうにゅう	おにぎり、ビスケット		101 (165) 5 (6.9) 5.7 (9.3) 0.2 (0.2)
12	木	ビスケット牛乳	バターロールパン バナナ ミネストローネ 鶏ささみの和風サラダ チーズ	ミルクもち牛乳	ベーコン、ささみ、チーズ、きなこ、ぎゅうにゅう	ロールパン、さらだあぶら、ごまあぶら、さとう、かたくりこ、ビスケット	トマト缶、たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、バナナ	645 (643) 20.3 (20.3) 22.8 (23.5) 2.2 (1.9)
13	金	ビスケット牛乳	強化米 味噌汁 野菜入り豚そぼろ もやしのサラダ	ヨーグルトケーキ牛乳	みそ、とうふ、ぶたひきにく、あぶらあげ、たまご、ヨーグルト、ぎゅうにゅう	強化米、さとう、ごまあぶら、ゼリー、さらだあぶら、ホットケーキミックス、ビスケット	たまねぎ、だいこん、しいたけ、にんじん、もやし、きゅうり、レモン	523 (502) 19.6 (18.7) 16.8 (18.2) 1.5 (1.2)
14	土	ビスケット牛乳	チキンライス 玉子スープ ひじきハンバーグ	プリンせんべい牛乳	とりひきにく、たまご、ぶたひきにく、ぎゅうにゅう	ごはん、パンこ、プリン、せんべい、ビスケット	にんじん、たまねぎ、さやいんげん、ブロッコリー、ひじき	625 (588) 27.3 (24.4) 22.5 (22.9) 1.8 (1.5)
16	月	ビスケット牛乳	焼きそば わかめスープ 鶏肉のスープ煮 バナナ	かぼちゃの蒸しパン牛乳	ぶたひきにく、とりもも、ぎゅうにゅう、らんおう	ちゅうかめん、ごまあぶら、ごま、じゃがいも、さらだあぶら、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、キャベツ、ピーマン、たまねぎ、わかめ、だいこん、さやいんげん、バナナ、かぼちゃ	800 (748) 28.7 (26.3) 23.8 (23.7) 3.3 (2.5)
17	火	ビスケット牛乳	ご飯 いちご 味噌汁 赤魚の煮つけ 油揚げの五目煮	きなこクッキー牛乳	みそ、とうふ、あかうお、あぶらあげ、いんげんまめ、きなこ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、じゃがいも、バター、こむぎこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、にんじん、干しいたけ、いちご	594 (561) 23.4 (21.7) 15 (16.6) 2 (1.7)
18	水	ビスケット牛乳	舞茸の炊き込みご飯 豚汁 ブロッコリーの塩炒め 鉄分入りヨーグルト	おからのマフィン牛乳	あぶらあげ、とりひきにく、みそ、とうふ、ぶたにく、鉄分入りヨーグルト、たまご、おから、ぎゅうにゅう	ごはん、ごまあぶら、さらだあぶら、バター、さとう、こむぎこ、ビスケット	にんじん、まいたけ、長ねぎ、しめじ、だいこん、ブロッコリー、コーン	603 (578) 18.5 (17.9) 19 (20.2) 1.6 (1.4)
19	木	ビスケット牛乳	バターロールパン ニラと豆腐のかきたま汁 鶏肉のトマト煮 バナナ	フルーツ寒天ゼリー牛乳	たまご、とうふ、とうにゅう、むぎみそ、とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、オリーブゆ、じゃがいも、さとう、ビスケット	にら、トマト缶、ピーマン、にんじん、たまねぎ、バナナ、パインアップルかん、みかんかん、かんてん	664 (658) 29.4 (27.3) 25 (25.3) 1.6 (1.4)
20	金	春分の日						0 (0) 0 (0)

21	土	ビスケット 牛乳	しらすチャーハン 千切り野菜のスープ ミートボール	せんべい 牛乳	たまご、ちりめんじゃこ、 ミートボール、ぎゅうにゅう	ごまあぶら、ごはん、しら たき、せんべい、ビスケッ ト	こねぎ、にんじん、だいこ ん、えのきたけ、さやえん どう	533(537) 21(21) 18.8(21.9) 2.2(2.1)
23	月	ビスケット 牛乳	★けんちんうどん 豚肉と大根の甘辛煮 ★さつまいものバター炒め バナナ	にんじんの 蒸しパン 牛乳	とうふ、あぶらあげ、ぶた にく、ぎゅうにゅう、たまご	うどん、ごまあぶら、さと う、さつまいも、バター、さ らだあぶら、ホットケーキ ミックス、ビスケット	長ねぎ、しめじ、だいこ ん、にんじん、こねぎ、パ ナナ	707(676) 18.6(18.2) 22.6(22.9) 3(2.5)
24	火	ビスケット 牛乳	ご飯 りんご 味噌汁 さけのムニエル キャベツのごまあえ	ニラせんべい 牛乳	みそ、とうふ、べにざけ、 あぶらあげ、たまご、ぎゅ うにゅう	ごはん、さとう、こむぎこ、 バター、ごま、おこのみや きこ、ビスケット	たまねぎ、だいこん、キャ ベツ、にんじん、りんご、 にら	517(497) 21.2(19.9) 13.3(15.3) 1.8(1.4)
25	水	ビスケット 牛乳	★カレーライス ★春雨サラダ ミニトマト ヨーグルト	★マカロニき なこ 牛乳	ぎゅうにく、ロースハム、 たまご、ヨーグルト、きな こ、ぎゅうにゅう	じゃがいも、ごはん、ドレッ シング、はるさめ、さとう、 マカロニ・スパゲッティ、ビ スケット	たまねぎ、にんじん、きゅ うり、ミニトマト	589(557) 19.5(18.5) 17.5(18.8) 1.7(1.5)
26	木	ビスケット 牛乳	バターロールパン バナナ かぶのスープ ★チキンのママレード煮 ほうれん草のナムル	★ミルク寒天 牛乳	とりもも、ぎゅうにゅう	ロールパン、ママレード ジャム、ごま、ごまあぶ ら、さとう、ビスケット	かぶ、たまねぎ、にんじん、ほうれ んそう、もやし、バナナ、パインア ップルかん、みかんかん、かんてん	559(578) 22(21.5) 19.5(20.9) 1.5(1.2)
27	金	ビスケット 牛乳	強化米 ミニゼリー 味噌汁 ★ハンバーグ ★切り干し大根のサラダ	★かぼちゃ のマフィン 牛乳	みそ、とうふ、ぎゅうにゅ う、たまご、ぶたひきにく、 ぎゅうにく、ロースハム	強化米、さとう、パンこ、マ ヨネーズ、ごま、ゼリー、こ むぎこ、バター、ビスケット	たまねぎ、だいこん、きゅ うり、にんじん、きりぼしだ いこん、かぼちゃ	736(672) 25.5(23.4) 27.1(26.4) 2.1(1.8)
28	土	ビスケット 牛乳	二色そぼろ丼 味噌汁 ブロッコリーの胡麻和え	カニパン 牛乳	たまご、とりひきにく、み そ、とうふ、ぎゅうにゅう	さとう、ごはん、ごま、カニ パン、ビスケット	たまねぎ、だいこん、ブ ロッコリー	584(577) 22.7(21.9) 15.1(17.4) 1.9(1.7)
30	月	ビスケット 牛乳	★素麺 生揚げといんげんの煮もの バナナ	黒ゴマのクッ キー 牛乳	ロースハム、たまご、あつ あげ、いんげんまめ、ぎゅ うにゅう	そうめん、さとう、ごま、パ ター、こむぎこ、ビスケット	きゅうり、にんじん、バナ ナ	574(569) 20(19.3) 18.1(19.1) 1.7(1.3)
31	火	ビスケット 牛乳	ご飯 いちご 味噌汁 かじきまぐろのソテー ★ひじき煮	★ココアちん すこう 牛乳	みそ、とうふ、まぐろ、ちく わ、ぎゅうにゅう	ごはん、さとう、バター、こ むぎこ、なたねあぶら、ビ スケット	たまねぎ、だいこん、しい たけ、にんじん、ひじき、 いちご	496(485) 21.9(20.5) 12.3(14.5) 1.4(1.2)

※園の行事や食材の入荷状況により、献立の変更をすることがあります。

※午前おやつのはビスケットは、どうぶつビスケットやマンナです。

★星印は新メニューです。楽しみにしてくださいね！



給食だより

日中は暖かい日も増えてきました。思い出いっぱい1年も締めくくりの時期となり、子どもたちの心と体も大きく成長したと思います。4月からまた新たな気持ちでスタートをきれるように、風邪や怪けに気をつけて、残りの日々も楽しく過ごしましょう！

【食事のマナーを身につけよう】

みんなと楽しく食事をするためには、コミュニケーションの場としても「食事のマナー」はとても大切です。ご家庭でも、年齢別のポイントを参考にしながら食事を楽しんでみてください。

<0～1歳児>大人の姿を見て真似ることが基本です。大人が「おいしい」と声に出して食べることが最も効果的です。小さいときから伝えていきましょう。

<2歳児>自我が出てくる頃です。大人の言葉かけはもちろんですが、子どもに食事への関心を持ってもらうことが大切です。食事の様子を見守り、その上で、大切なマナーも伝えていきましょう。まずは、お茶碗を支えたり持ったり出来るように言葉をかけましょう。

<3歳～4歳児>自分で出来るが増えてきます。食事のマナーを身につけるにはとても良い時期です。「箸の持ち方」や「座って食べる」、「落ち着いて食べる」など意識していきましょう。

<5歳児>この時期になると、基本的な生活習慣が完成してきます。あいさつや姿勢、食べ方などマナーを再確認しましょう。



☆大好きなメニューをリクエスト☆

今年も恒例の《リクエスト給食》を行います。卒園式前週の給食は、さくらぐみさんからのリクエストを受けて、メニューを決定します。今までの給食で思い出に残っているもの、好きな献立などを聞いて、リクエストされたものを作ります。おやつも同様にリクエストをもとに選び、思い出に残るスペシャルな一週間になればと思います。どうぞお楽しみに！

リクエストメニューには★印がついています。



【3月3日はひなまつり】 ひな人形とともに供えられるひなあられの色には、「桃、緑、黄、白」の4色のものがあります。3色のものは「雪(白)から新芽が出て花(桃)が咲く景色」を象徴し、4色のものは「春(桃)、夏(緑)、秋(黄)、冬(白)」の四季を表していると言われています。3色のものは「自然の大きな力を受けて」、4色のものは「1年を通して」子どもたちが健やかに成長できますようにという願いが込められています。保育園でも、3月3日にひなまつりにちなんだ特別給食と、おやつにひなあられをいただく予定です。お楽しみにしてくださいね。

