



3月の献立表

～給食目標～

楽しく食事しながら
時間内に食べ終えましょう。

※行事、材料の都合などにより、
献立が変更になる場合がありますので
ご了承ください。



～赤、黄、緑、バランスよく～
毎日の食事に、赤・黄・緑色の食品
が入っていると、目にも鮮やかで食
欲をそそぎますね。三色がまんべん
なく入ると栄養のバランスもとれてき
ます。毎日の食事作りで意識してみ
ましょう。



令和8年2月27日発行 鳥海保育園

日	曜日	献立	備考
2	月	肉豆腐・ポテト・大根汁・パイナップル	
3	火	ひな祭りランチ	手作りおやつ・カナッペ
4	水	おわかれバイキング	
5	木	生姜焼き肉・マカロニサラダ・みそ汁・オレンジ	カミカミデー・フランスパン
6	金	ハヤシカレー・福神漬け・ブロッコリーのごま酢和え・バナナ	
7	土	きのこうどん・フルーツ	
9	月	鶏つくね甘辛煮・野菜炒め・わかめのみそ汁・ゼリー	
10	火	焼き魚・根菜きんぴら・じゃが芋のみそ汁・キウイフルーツ	手作りおやつ・ドーナツ
11	水	メンチカツ・スパサラ・ブロッコリー・卵スープ・パイナップル	おにぎりデー
12	木	麻婆豆腐・じゃがもち・すまし汁・オレンジ	
13	金	マカロニシチュー・切り干しサラダ・ミートボール・バナナ	
14	土	五目うどん・フルーツ	
16	月	筑前煮・ベビードック・もやし汁・オレンジ	
17	火	キッシュ・ひじきの炒り煮・豚汁・キウイフルーツ	
18	水	ポークカレー・福神漬け・大根サラダ・バナナ	
19	木	豆腐の揚げボール・野菜のごま和え・白菜スープ・ゼリー	
23	月	カレー肉じゃが煮・ソーセージフライ・みそ汁・オレンジ	
24	火	煮込みハンバーグ・ポテトサラダ・ブロッコリー・えのきのみそ汁・パイナップル	
25	水	ひじきだんご甘辛煮・野菜のおかか和え・水菜スープ・キウイフルーツ	
26	木	親子煮・高野スティック・ふりかけ・大根汁・オレンジ	
27	金	コーンシチュー・春雨サラダ・ナゲット・バナナ	
28	土	かきたまうどん・フルーツ	
30	月	ミートボールと野菜のうま煮・チキンサラダ・わかめのみそ汁・パイナップル	
31	火	白身フライタルタルソース・スパサラ・春雨スープ・ゼリー	

ごはんのいらない日

3日・・・ひな祭りランチ

4日・・・おわかれ

バイキング

みんなの大好きなメニュー
を準備しています。
お楽しみに！

3月8日は、さばの日です。1年中手に入りやすく、
どんな料理にしても美味しいさばは、保育園の給
食にもしばしば登場します。血液をサラサラにする
EPAや記憶力の向上に関係するDHAを多く含み、
タンパク質も豊富に含みます。傷みやすい魚なの
で、買って来たらすぐに下処理をしましょう。生の魚
を調理するのが大変な場合は、缶詰を利用しても
いいですよ。

寒さが少しずつ和らぐ中、進級・卒園まで
あとわずかとなりました。4月に比べ食べる
量も増え、おかわりも沢山してくれて残
量なしの毎日、嬉しく思っています。食事
のマナーも身に付き、心も体も成長して
いる事を感じさせてくれる日々でした。お
家の皆さんには、毎日のお茶の準備や
おにぎりなどへのご協力ありがとう
ございました。