

給食室だより

2025年3月

3歳未満

高知聖園マリア園

日曜日	保育園の行事	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料
1 土		バナナ	炊き込みごはん お茶	牛乳 クワッサン	米 鶏肉 油揚げ 人参 ささがきごぼう まいたけ しょうゆ みりん 砂糖 塩 バナナ 牛乳 クワッサン
3 月	ひなまつり	野菜ジュース	ひし形三色ずし 照り焼きハンバーグ(卵不使用) ブロッコリーのごまみそドレ ずまし汁 パイン(缶)	牛乳 ももゼリー	米 酒 昆布 酢 ゆの酢 砂糖 塩 小松菜 卵 油 のり サケフレーク 豚ミンチ 鶏ミンチ 玉葱 片栗粉 こしょう しょうゆ みりん ブロッコリー みそ マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) ごま 豆腐 人参 白菜 葱 だし汁 パイン缶 やさいジュース 牛乳 ももゼリー
4 火		牛乳 キウイ	ごはん 若鶏のオレンジ風味焼き 小松菜の中華和え みそ汁	牛乳 フライドポテト	米 鶏肉 マーレードしょうゆ 小松菜 人参 胡瓜 塩 砂糖 ごま油 酢 南瓜 玉葱 葱 だし汁 みそ 牛乳 キウイ じゃが芋 油
5 水	誕生会	牛乳 バナナ	バターロール ツナスパゲッティ 大根サラダ りんご	牛乳 ケーキ	バターロール スパゲッティ キャベツ 人参 ツナ油漬 油 塩 パセリ こしょう 大根 胡瓜 すまき マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) りんご 牛乳 バナナ ケーキ
6 木		牛乳 りんご	ごはん 豚肉の柳川 キャベツのおかか和え バナナ	牛乳 パンかりんとう	米 卵 豚肉 ささがきごぼう 人参 さやいんげん 油 砂糖 塩 しょうゆ だし汁 キャベツ かつお節 ねり梅 バナナ 牛乳 りんご 食パン バター ココア
7 金	ばら組遠足	ぶどうジュース (果汁100%)	ごはん 親子汁 胡瓜の酢物 バナナ	お茶 ゆかりごはん	米 鶏肉 人参 玉葱 ほうれん草 卵 だし汁 砂糖 しょうゆ 塩 胡瓜 すまき ごま 酢 バナナ ぶどうジュース 牛乳 ゆかり
8 土		バナナ	ツナ三色丼 お茶	牛乳 コッペパン	米 ツナ油漬 しょうゆ 酒 だし汁 人参 砂糖 塩 小松菜 牛乳 バナナ コッペパン
10 月		オレンジジュース (果汁100%)	ごはん 若鶏の塩焼き のり和え トマト	牛乳 プリン	米 鶏肉 みりん 塩 生姜 にんにく 白菜 人参 小松菜 ごま しょうゆ のり トマト オレンジジュース 牛乳 プリン
11 火	お別れパーティ	野菜ジュース	ばら組リクエストメニュー	ヨーグルト	
12 水		牛乳 りんご	ごはん ジャージャーポテト たたき胡瓜 清見オレンジ	牛乳 キャロットライス	米 じゃが芋 油 豚ミンチ にんにく 葱 キャベツ 人参 ひじき みそ しょうゆ 砂糖 胡瓜 塩 酢 ごま油 清見オレンジ 牛乳 りんご 玉葱 コンソメ ロースハム
13 木		牛乳 バナナ	ごはん 白身魚ピカタ ごまドレサラダ スキムコンソメスープ	牛乳 焼き芋	米 魚 塩 こしょう 小麦粉 卵 油 ケチャップ キャベツ 胡瓜 人参 ごま マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) 酢 砂糖 しょうゆ コーン スキムミルク コンソメ バター 牛乳 バナナ さつま芋
14 金		牛乳 オレンジ	ごはん 豚汁 ポイルウインナー ほうれん草のおかか和え	牛乳 ゼリー	米 豚肉 大根 人参 里芋 豆腐 だし汁 みそ 葱 ほうれん草 かつお節 しょうゆ ウインナー(皮なし) 牛乳 オレンジ りんご レモン 砂糖 ジュース アガー
15 土	新入児面接	バナナ	チキンライス お茶		米 玉葱 鶏肉 人参 塩 こしょう ケチャップ 油 バナナ
17 月		牛乳 オレンジ	ごはん 焼魚 ひじきの白和え 白菜のスープ	牛乳 ジャムサンド	米 魚 塩 豆腐 ごま みそ 砂糖 ほうれん草 ひじき 人参 しょうゆ 白菜 葱 鶏がらスープの素 茶 オレンジ 牛乳 パン ジャム
18 火		牛乳 バナナ	ごはん(少なめ) あんかけうどん かえり佃煮 トマト	牛乳 ふかし芋	米 うどん 豚肉 油揚げ チンゲンサイ 玉葱 人参 えのき茸 油 しょうゆ 塩 みりん 砂糖 片栗粉 だし汁 かえり ごま トマト 茶 バナナ 牛乳 さつま芋
19 水		牛乳 りんご	ごはん 若鶏唐揚げ(米粉) かぼちゃのサラダ トマト	菓子 バナナ	米 鶏肉 しょうゆ 酒 生姜 米粉 油 南瓜 ロースハム 胡瓜 塩 マヨネーズタイプ調味料(卵不使用) こしょう トマト 牛乳 りんご 茶 菓子 バナナ
21 金		牛乳 キウイ	ごはん ポークカレー しらす和え バナナ	お茶 ヨーグルト ウエハース	米 豚肉 玉葱 人参 じゃが芋 油 りんご カレールウ 小松菜 しらす干し ごま しょうゆ バナナ 牛乳 ウエハース 茶 ヨーグルト キウイ
22 土	卒園式				
24 月		牛乳 オレンジ	ごはん 魚の南蛮漬け ふき昆布煮 トマト	牛乳 野菜パンケーキ	米 魚 片栗粉 油 玉葱 人参 ビーマン 砂糖 しょうゆ 酢 生ふき昆布 油揚げ だし汁 トマト 牛乳 オレンジ ホットケーキミックス ほうれん草 南瓜
25 火		牛乳 りんご	ごはん 魚照り焼き 含め煮 トマト	お茶 ヨーグルト ビスケット	米 魚 砂糖 しょうゆ みりん 大根 人参 さやいんげん 厚揚げ だし汁 塩 トマト 牛乳 りんご 茶 ヨーグルト ビスケット
26 水		牛乳 キウイ	ごはん 豚肉と野菜のオイスターソース炒め ひじきの和え物 みかん缶	牛乳 芋あられ	米 豚肉 キャベツ 玉葱 人参 油 塩 こしょう コンソメ オイスターソース ひじき 砂糖 しょうゆ 小松菜 ごま ごま油 みかん缶 牛乳 キウイ さつま芋
27 木		牛乳 バナナ	コッペパン チキンマカロニグラタン ブロッコリーのおかか和え りんご	お茶 大豆ごはん	コッペパン マカロニ 鶏肉 玉葱 人参 油 塩 こしょう バター 小麦粉 スキムミルク パセリ チーズ ブロッコリー しょうゆ ごま油 かつお節 りんご バナナ 牛乳 茶 米 塩 昆布 ツナ油漬 大豆
28 金		牛乳 キウイ	ごはん 魚唐揚げ かき卵スープ きゅうりとトマトの和風サラダ	牛乳 焼きそば	米 魚 塩 こしょう しょうゆ 片栗粉 油 トマト 胡瓜 わかめ ごま油 卵 人参 白菜 じゃが芋 だし汁 牛乳 キウイ 中華めん 豚肉 チンゲンサイ ウスターソース かつお節 のり
29 土		バナナ	中華風おこわ お茶	牛乳 ミルクパン	米 もち米 豚ミンチ 桜えび 椎茸 人参 葱 しょうゆ 酒 砂糖 ごま油 鶏肉 油 バナナ 牛乳 ミルクパン
31 月		牛乳 キウイ	ごはん 麻婆豆腐 フルーツ和え トマト	牛乳 菓子 バナナ	米 豆腐 豚ミンチ 人参 にんにく 生姜 葱 油 塩 みそ 酒 鶏がらスープの素 しょうゆ 片栗粉 キャベツ 胡瓜 みかん缶 砂糖 酢 トマト 茶 バナナ 牛乳 菓子 キウイ

※都合により献立を変更することがあります。

「食べることは、生きること」

4月に入園・進級してから1年が経とうとしています。3月は1年間の締めくくりの月です。
おいしく、楽しく食べることは「生きる力」の基礎となります。
1年間でお子さんができたことや気づいたことを振り返ってみましょう。

楽しく、思いきり遊び、おなかを空
かせて食事の時間を迎えられて
いますか？



保護者やお友達等、誰かと一
緒に楽しみながら食事ができま
したか？



菜園活動や街路市でのお買い物
体験や、普段の食事を通して、食
べものが口に入るまでにたくさんの
人が関わっていることを知りまし
たか？



食事の準備や片付けなどの
お手伝いができましたか？



食事は、いろいろな生き物のいのちをいただく
ことであり、食べられるよう
に準備してくれる人たちが
います。
感謝の気持ちを込めて「い
ただきます」・「ごちそうさま
でした」を言えていますか？

