

# 3月のこんだて

令和7年度 東山こども園

曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ	曜日	日	副菜	主食	材料	乳児おやつ	幼児おやつ
月	2 16 30	★煮込みハンバーグ ひじきサラダ 中華風コンソースープ くだもの	おにぎり ごはん	合挽肉 玉ねぎ 人参 豆腐 パン粉 ケチャップ キャベツ きゅうり ひ じき かにかまぼこ ドレッシング たまご 玉ねぎ コーン缶 牛乳 人参	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	月	9 23	★かきたまうどん さきいかサラダ くだもの	おにぎり ごはん	うどん 鶏肉 たまご ほうれん草 玉ねぎ 白菜 ブロッコリー さきい か コーン缶 セロリ マヨネーズ 昆布茶	かつお節と ごまのごはん かつお節 ごま しょう油	菓子 牛乳 小魚
火	3 17 31	蒸しシュウマイ すまし汁 ブロッコリー くだもの ★揚げたこ焼き みそ汁 はるさめサラダ くだもの	ちらし寿司 おにぎり ごはん	れんこん 干しいたけ 人参 卵 桜で んぶ ちりめんじゃこ ブロッコリー マ ヨネーズ 豆腐 花巻 えのきだけ たこ キャベツ 干しエビ 紅しょうが 小麦粉 白玉粉 ソース マロニー きゅ うり ハム キャベツ 豆腐 油揚げ 玉 ねぎ じゃこ みそ	ひなまつり花ゼリー 牛乳 菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚	火	10	きせい豆腐 しらす和え みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	豆腐 人参 ねぎ しいたけ 鶏挽肉 たまご ちりめんじゃこ キャベツ きゅうり 大根 油揚げ 人参 わか め 玉ねぎ ねぎ みそ	菓子 牛乳 小魚	菓子 牛乳 小魚
水	4 18	★みそラーメン さつまいもサラダ くだもの	おにぎり ごはん	中華麺 豚肉 玉ねぎ 人参 もやし キャベツ コーン缶 かまぼこ みそ ねぎ さつまいも きゅうり チーズ レーズン ハム マヨネーズ	レモンクッキー 牛乳 ホットケーキミックス レモン バター		水	11 25	★から揚げ 中華サラダ たまごスープ くだもの	おにぎり ごはん	鶏肉 片栗粉 しょう油 土しょうが はるさめ キャベツ きゅうり 焼き 豚 もやし 酢 ごま油 わかめ 玉ねぎ えのきだけ なら 鶏ガラスープ ごま油	菓子 牛乳 干しいも	菓子 牛乳 干しいも
木	5	★さかなの照り焼き ちくわかめサラダ みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	さかな しょう油 片栗粉 ちくわ キャベツ わかめ 人参 マヨネーズ 麩 油揚げ 玉ねぎ 人参 えのきだ け ねぎ みそ	豚ひじき ごはん 豚ひき肉 ひ じき 人参	菓子 牛乳 小魚	木	12 26	★ししゃもフライ 酢の物 みそ汁 くだもの	おにぎり ごはん	ししゃも 小麦粉 たまご パン粉 わかめ キャベツ きゅうり かにか まぼこ 酢 豆腐 玉ねぎ 油揚げ もやし ねぎ みそ	パン 牛乳	菓子 牛乳 するめ
金	6	★カレー グリーンサラダ くだもの	ごはん	豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ル ウ 福神漬 キャベツ ブロッコ リー ドレッシング	パン 牛乳	菓子 牛乳 小魚	金	13 27	★ハヤシライス ごま和え くだもの	ごはん	牛肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 マ ッシュルーム グリンピース ルウ キャベツ 青菜 かつお節 ひじき	カルピスゼリー 牛乳 カルピス 牛乳 セラチン フルーツミックス	
土	7 21	パン 牛乳					土	14 28	パン 牛乳 そつえん式				
木	19	たじょう会 わかめごはん 揚げぎょうざ★ポテトサラダ ★すまし汁 くだもの		炊き込みわかめ たまご チーズ じゃがいも ハム きゅうり マヨネ ーズ 豆腐 かまぼこ みつ葉	ヨーグルト		水	24	おわかれ会 ★ハンバーガー パスタスープ ★ポテトチップス くだもの		パン ハンバーグ しょう油 マヨネ ーズ レタス じゃがいも 玉ねぎ ベーコン ケチャップ マカロニ	ワッフル (ココア or カスタード) 牛乳	

今年度締めくくりの3月!!

進級・進学のため4月をむかえるその前にもう一度食事のマナーを見直してみましょう。  
正しい姿勢で食べると消化が良くなります。誤飲・誤食を防ぐことにもなります。  
お茶碗のしっかりと安定した持ち方はよい姿勢の第一歩です。またお箸を正しく使うことも大切です。  
おいしく食べられるだけでなく、一緒に食べる人も気持ちよく食べることができます。

下の□に○・×を入れてみましょう。食事マナー大丈夫ですか?(-)☆



## ひなまつりの行事食

3月3日は「ひなまつり」。別名「桃の節句」とよばれる女の子の節句で、ひな人形を飾って子どもの健やかな成長と幸せを願う行事です。  
ひなまつりの行事食には、それぞれに込められた願いや意味があります。

### 【菱餅・ひなあられ】

3つの色に意味があります。  
桃色は「魔除け」白は「清浄」  
緑は「健康」の願いが込められています。

### 【はまぐりの潮汁】

はまぐり二枚貝で対の貝殻しか  
組み合わせないことから、  
将来夫婦円満に暮らせるように  
という意味があります。

### 【白酒(甘酒)】

厄除けの意味があります。

### 【ちらし寿司】

貝のエビは腰が曲がって「長寿」  
の象徴。穴が開いて「見通しがきく」  
れんこん。黄身と白身で金銀の財を  
あらわす錦糸卵など、縁起の良い食材が  
彩りよく使われています。

★マークはひまわり組(年長さん)のリクエストメニューです  
お楽しみに!!

## 食育クイズ ①

Q いちごの“つぶつぶ”は何でしょう?

- ① 種 ② 茎 ③ 果実

A ③ 果実  
いちごのつぶつぶは種ではなくその一つひとつが果実です。  
種はつぶつぶの中に入っています。赤い部分は茎の一部です。



## 食育クイズ ②

Q 「カロリーゼロ」は本当にカロリーがまったくない?

- ① わずかに含まれて ② まったく含まれて  
いることもある いない

A ①  
健康増進法で決められたエネルギー量に関する表示のルールは以下のとおり。  
「カロリーゼロ」「ノンカロリー」は100mlあたり5kcal未満。「カロリーオフ」「低カロリー」は20kcalが含まれます。

