

給食だより

令和8年 3月
久慈保育園



給食目標: 給食をふりかえってみましょう
 内容: 落ち着いて食事が出来るようになったでしょうか
 好き嫌いがなくなったでしょうか
 食事の準備や後始末がよく出来るようになったでしょうか

今月は全クラスからのリクエストを献立に取り入れています。

早いもので卒園・進級まで残りひと月です。思い出の詰まった給食時間をみんなで思い切り楽しみましょう。



- ※ 4日(水)誕生日会です
- ※ 10日(火)お別れ会です
- ※ 25日(水)お楽しみ給食会です(さくら組)

給食献立表

☆印・・・手作りおやつ、◎印・・・リクエストです。

日付	曜日	未満児の献立		全 児 の 献 立	
		おやつ(午前)	主食 他	主食と副食	おやつ(午後)
2	月	お茶 おせんべい	ごはん	ごはん、◎ポークカレー、◎白菜と大根のサラダ ◎れんこんのきんぴら、福神漬け、オレンジ	牛乳 ◎人参とひじきのドーナツ☆
3	火	お茶 クラッカー	さくら組 リクエスト	ごはん、◎わかめと卵のスープ、◎鯖の竜田揚げ ◎ひじき入りきんぴら、◎スパツナサラダ、いちご	牛乳・ひなあられ ◎カスタードコッペパン
4	水	お茶 おせんべい		ちらし寿司、おふのすまし汁、◎なすとひき肉のグラタン ◎ヨーグルトサラダ◎ぼてちっちサラダ、◎ブロッコリー、オレンジ	牛乳 ◎ケーキ
5	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、◎おからハンバーグ ◎インディアンサラダ、◎ブロッコリー、◎バナナ	牛乳・おせんべい ◎ジャムサンド
6	金	お茶 ビスケット	ちゅうりっぷ組 リクエスト	ごはん、◎そうめん汁、◎卵焼きの納豆和え ◎ほうれん草とちくわのお浸し、◎ポテトみそ炒め、◎バナナ	牛乳 ◎黒糖かりんとう☆
7	土	お茶 ビスケット	ごはん	◎チキンカレー、コールスロー ◎ブロッコリー、福神漬け、くだもの	おせんべい ◎ゆめヨーグルト
9	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、◎せんべい汁、白身フライ ◎スパゲティサラダ、◎ほうれん草のり和え、オレンジ	牛乳・おせんべい ◎ホイップクリームサンド
10	火	牛乳 ビスケット	炊き込み ごはん	◎炊き込みごはん、◎カニ玉スープ、◎とり肉のレモンソース和え ◎カナッペ、◎ミートソーススパゲティ、◎ブロッコリー、トマト、◎いちご	◎フルーツパフェ☆
11	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、みそ汁、◎豆腐のふんわり揚げ ブロッコリーのサラダ、◎かぼちゃの含め煮、キウイ	うの花揚げせんべい ゆめヨーグルト
12	木	お茶 クラッカー	たんぽぽ組 リクエスト	ごはん、◎うどん、◎とり肉の唐揚げ ◎ポテトサラダ、◎小松菜の納豆和え、◎バナナ	牛乳 ◎ごまクッキー☆
13	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、◎千草焼きたまご 筑前煮、ブロッコリーソテー、でこぼん	お茶 ◎のこのこスパゲティー☆
16	月	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎ワンタンスープ、◎ちくわの磯辺揚げ ささみのカレー風味サラダ、かぼちゃレーズン、◎バナナ	牛乳 ◎ベーコンのさくさくパイ☆
17	火	お茶 ビスケット	すみれ組 リクエスト	◎とりごぼう飯、◎じゃが玉スープ、◎魚のおろし煮 ◎春雨サラダ、◎ブロッコリー、オレンジ	牛乳・おせんべい ◎マーガリンコッペパン
18	水	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎カレーうどん、高野豆腐の卵とじ ◎ごぼうサラダ、◎おくらのごま和え、キウイ	牛乳・おせんべい ◎チョコレートサンド
19	木	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎小松菜のみそ汁、◎みそカツ ◎切り干し大根のナポリタン、◎ブロッコリー、バナナ	牛乳 ◎がんづき☆
21	土			卒園式	
23	月	ごはん	ごはん	ごはん、◎かき玉みそ汁、◎ブロッコリーのメンチカツ こんぶサラダ、◎ミニトマト、オレンジ	牛乳 ◎小倉ホイップサンド☆
24	火	お茶 ビスケット	ごはん ◎うどん	ごはん、◎ラーメン、◎コーンフレークチキン ◎ほうれん草ナムル、ジャーマンポテト、◎バナナ	牛乳 ◎パリパリいりこせんべい☆
25	水	お茶 おせんべい	昆布の炊き 込みごはん	昆布の炊き込みごはん、◎大根汁、◎鯖の野菜ジュース煮 ◎アメリカンサラダ、◎かぼちゃの甘辛和え、でこぼん	こめ棒くん ◎ゆめヨーグルト
26	木	お茶 クラッカー	もも組 リクエスト	ごはん、◎小松菜のみそ汁、◎ひじき入りハンバーグ ◎マカロニサラダ、◎オクラ納豆、◎いちご	牛乳・おせんべい ◎ブルーベリーサンド
27	金	牛乳 おせんべい	ごはん	ごはん、みそ汁、◎野菜オムレツ ◎ペンネミート、三色お浸し、◎バナナ	お茶 ◎みそ揚げポテト☆
28	土	お茶 ビスケット	ごはん	みそ汁、◎とり肉のごま焼き ◎スパツナサラダ、◎ブロッコリー、くだもの	おせんべい ◎ゆめヨーグルト
30	月	お茶 クラッカー	ごはん	ごはん、◎すいとん入り吉野汁、◎さつま芋の変わり揚げ 大豆と昆布の煮物、小松菜と白菜のお浸し、オレンジ	牛乳 ◎かみかみラスク☆
31	火	お茶 ビスケット	ごはん	ごはん、◎カツカレー、◎おくらのおかか和え たけのこのきんぴら、福神漬け、◎いちご	牛乳・おせんべい ◎カフェオレパン

◎ 3月の平均栄養価は次のとおりです。

3歳以上児 : エネルギー (652kcal) ・たんぱく質 (23.5g) ・脂質 (16.4g) ・カルシウム (294g) ・食塩 (1.3g)
 3歳未満児 : エネルギー (519kcal) ・たんぱく質 (18.4g) ・脂質 (14.8g) ・カルシウム (261g) ・食塩 (1.1g)

… 子ども達からのリクエストメニューを紹介します …



◎ すいとん入り吉野汁 (3/30)

《 材料 4人分 》

- ・すいとん粉 32g
- ・油揚げ 12g
- ・豚肉 20g
- ・ごぼう 24g
- ・もやし 24g
- ・人参 24g
- ・ねぎ 適量
- ・干しいたけ 4g
- ・めんつゆ 適量
- ・塩 少々

《 作り方 》

- ① すいとん粉は分量外の水を加え、耳たぶくらいのかたさになるようにこねる。
- ② ごぼう・ねぎは半月切り、人参はいちょう切り、もやしは食べやすい長さに切る。油揚げは1cm角に切り、干しいたけは水で戻しスライスする。
- ③ 鍋に油をしいて、豚肉を炒める。
- ④ ③にごぼう・人参・干しいたけを加え分量外の水を加え柔らかくなるまで煮る。
- ⑤ ④が煮えたら、もやし・油揚げを入れて、めんつゆ・塩を加え調味し、①を手でのばして入れる。
- ⑥ すいとんが煮えたらねぎを加えて完成！！

すいとんが人気です！すいとんを粉から作るのが大変な場合は、スーパーで売っている茹でてあるすいとんを加えて作っても良いですね！

◎ ごぼうサラダ (3/18)

《 材料 4人分 》

- ・ごぼう 32g
- ・人参 20g
- ・ハム 12g
- ・きゅうり 12g
- ・コーン 20g
- ・マヨネーズ 12g
- ・ごま油 適量

《 作り方 》

- ① ごぼう・人参・ハム・きゅうりを千切りにする。
- ② ごぼう・人参は柔らかくなるまで茹で、冷水で冷やしザル上げする。
- ③ 水気を絞った具材・マヨネーズ・ごま油をボウルに入れ混ぜ合わせて完成！

ごぼうが美味しい季節にいかがですか？
食物繊維たっぷりのサラダです！

◎ 野菜オムレツ (3/27)

《 材料 4人分 》

- ・卵 120g
- ・キャベツ 40g
- ・コーン 20g
- ・ベーコン 20g
- ・牛乳 10cc
- ・塩こしょう 少々

《 作り方 》

- ① キャベツを2cm程の長さの千切り、ベーコンは0.5cm幅に切る。
- ② フライパンに、キャベツ・コーン・ベーコンを入れて炒め、塩こしょうで調味する。
- ③ ボウルに卵・②・牛乳を加えて混ぜ合わせる。
- ④ ③をフライパンに適量流し入れ、卵焼きのように巻いて完成！

盛り付けの時に♡の形にしてあげるととても喜びます！
お弁当のおかずにもいかがでしょうか！

◎ ブロッコリーのメンチカツ (3/23)

《 材料 4人分 》

- ・豚ひき肉 40g
- ・とりひき肉 60g
- ・ブロッコリー 40g
- ・玉ねぎ 60g
- ・人参 20g
- ・パン粉 4g
- ・塩・こしょう 適量
- ・小麦粉 4g
- ・パン粉 適量
- ・揚げ油 適量
- ・小麦粉 8g
- ・水 28cc

《 作り方 》

- ① ブロッコリー・玉ねぎ・人参は粗みじん切りにする。
- ② ボウルに豚ひき肉・とりひき肉・①・パン粉・塩こしょうを加える。粘り気が出るまでよくこね、空気を抜きながら平たい丸型に形成する。
- ③ 小麦粉→水で溶いた小麦粉→パン粉の順に衣を付け、180～190℃に熱した油で火が通るまで揚げて完成！

野菜がたっぷり入っています！
食感を楽しむために野菜を粗みじん切りにしていますが、
気になる場合はみじん切りにしてもいいかもしれません！
野菜が苦手な子も揚げ物効果でペロッと食べてくれました。
コロッケやメンチカツは全て保育園で手作りをしています。

混ぜ合わせる