

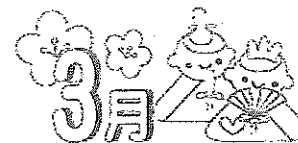


# 3月 給食予定献立表

聖フランシスコ保育園 2025年

日	曜	未満児のみ 午前おやつ	主食	副食	午後のおやつ
1	土	バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
3	月	だいこん	ちらし ずし	<ひな祭り献立> エビフライ コールスローサラダ なたのすまし汁	カルピス いちごプリン ひなあられ
4	火	チーズ	ごはん	鶏のねぎだれ焼き ごま和え 高野豆腐のスープ	麦茶 さけおにぎり
5	水	さつま芋	ごはん	<めだか組 お楽しみ献立> 中華丼 春雨サラダ 豆腐のみそ汁	牛乳 プレーン焼き菓子
6	木	オレンジ		ミートソーススパゲティ ハムサラダ お芋の汁	麦茶 チヂミ
7	金	バナナ	パン	<お誕生日会> さけのフレーク焼き ゆかり和え ミルクスープ	麦茶 カップ焼き菓子
8	土	チーズ	ごはん	トーフミールの炒り煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
10	月	バナナ	ごはん	厚揚げと白菜の煮物 中華おひたし ふのみそ汁	牛乳 甘辛おさつ
11	火	チーズ	ごはん	さばのみそ焼き 切り干し大根の煮物 中華スープ	麦茶 わかめおにぎり
12	水	だいこん	ごはん	ポークカレー のり和え オレンジ	牛乳 うどんかりんとう
13	木	さつま芋	ごはん	<食育の日> おでん マカロニサラダ かきたま汁	麦茶 (幼児)やしょうま (未満児)うす焼き
14	金	オレンジ	ごはん	鶏の照り焼き ちくわのサラダ 豆腐のすまし汁	麦茶 マーラーカオ
15	土	バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
17	月	さつま芋	ごはん	豚肉の甘辛丼 ごまひじきサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ココアラスク
18	火	チーズ	ごはん	鶏のねぎだれ焼き ごま和え 高野豆腐のスープ	麦茶 さけおにぎり
19	水	オレンジ		ミートソーススパゲティ ハムサラダ お芋の汁	麦茶 チヂミ
21	金	バナナ	わかめ ごはん	<お祝い献立> 鶏のから揚げ 野菜スティック ABCスープ	牛乳 さくら焼き菓子
22	土	チーズ	ごはん	<卒園式> トーフミールの炒り煮 オレンジ 野菜スープ	牛乳 ビスケット
24	月	バナナ	ごはん	厚揚げと白菜の煮物 中華おひたし ふのみそ汁	牛乳 甘辛おさつ
25	火	チーズ	ごはん	さばのみそ焼き 切り干し大根の煮物 中華スープ	麦茶 わかめおにぎり
26	水	だいこん	ごはん	レバーの甘辛和え のり和え 厚揚げのスープ	牛乳 うどんかりんとう
27	木	さつま芋	ごはん	おでん マカロニサラダ かきたま汁	麦茶 うす焼き
28	金	オレンジ	ごはん	鶏の照り焼き ちくわのサラダ 豆腐のすまし汁	麦茶 焼きそば
29	土	バナナ	ごはん	じゃが芋のそぼろ煮 ポコットチーズ 野菜スープ	牛乳 おせんべい
31	月	さつま芋	ごはん	豚肉の甘辛丼 ごまひじきサラダ 大根のみそ汁	牛乳 ココアラスク

		熱量 kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	塩分 g
3歳未満児	3月分	506	20.4	14.2	212	1.5
	給与目標	510	21.4	14.0	210	1.5
3歳以上児	3月分	555	23.2	15.1	244	1.5
	給与目標	560	23.0	14.5	250	1.5



## 給食だより

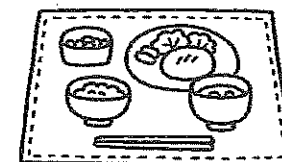
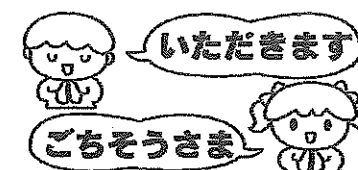
2025年 聖フランシスコ保育園

柔らかな陽ざしを感じながら、今年度もあと一か月となりました。子どもたちは給食を通じて、食べられる量や種類が増えていき、一人一人食べるペースを身につけながら大きくなりました。



### ～食事のマナーについて振り返ってみましょう～

- ・食前、食後のあいさつはできていますか？
- ・食器は正しい位置に並べられていますか？
- ・正しい姿勢で食べていますか？  
背筋を伸ばして、足を床につけます。
- ・食器を持って食べていますか？
- ・お箸は正しく持っていますか？
- ・よく噛んで食べていますか？  
一口30回を目標にしましょう。  
よく噛むことで口の中においしさが広がります。
- ・口の中に食べ物を入れたまま、おしゃべりしていませんか？



食事は「人間関係を育む場」ともいわれます。園でお友だちや先生と、おなかをすかせて食べる食事は、おいしくて楽しいがそろっているピッタリの場です！

### <献立紹介> マーラーカオ～中国風カステラ～ (5個分)

材料	分量	作り方
薄力粉	220g	① 薄力粉・ベーキングパウダーはふるってあわせておく。 ② 卵を割りほぐし、黒糖を入れてよくとかす。 ③ ②に牛乳・油・しょうゆを入れて混ぜ合わせる。 ④ ③に①を入れてさらに混ぜる。 ⑤ カップに④を分け蒸し器に入れ、中火で20分くらい蒸して出来上がりです！
ベーキングパウダー	小さじ2	
*黒糖(粉末のもの)	110g	
卵	110g	
牛乳	110g	
油	大さじ4弱	
しょうゆ	小さじ1・1/2	

\*黒糖は1歳過ぎてから摂取可能。  
上白糖・三温糖などを使ってもおいしくいただけます。