

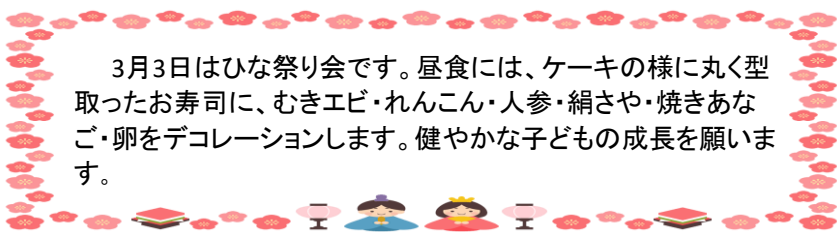


# 3月予定献立表



<令和8年>  
大崎保育園

日	曜日	献立	10時	3時おやつ	食育
2	月	☆切干しビビンバ丼・キャベツのしらす和え・みそ汁・ヨーグルト	ビスコ オレンジ	◎きな粉マカロニ	
3	火	<ひな祭り会>デコレーション寿司・照り焼きチキン・ブロッコリーのゆかり和え・はまぐりのすまし汁・いちご	チーズトースト	ひなあられ ◎プリン	
4	水	◎ラーメン・☆さわらの塩麴漬け・ほうれん草のごま和え・りんご	ビスケット バナナ	☆天かすと青のりのおにぎり	
5	木	<おにぎりパーティ>ご飯(0.1歳鮭フレーク・ふりかけ)(2歳鮭フレーク・昆布佃煮・ふりかけ)おにぎり(3上はちみつ梅・鮭フレーク・昆布佃煮)・トンテキ・小松菜とひじきの白和え・みそ汁・オレンジ	ココナッツサブレ りんご	◎マシュマロサンド	
6	金	<卒園遠足・らいおん>バターロールパン・りんごジャム・☆白身魚のピカタ・マカロニサラダ・ほうれん草のスープ・バナナ	ポーロ オレンジ	ぼりぼりかりんとう	
7	土	☆スープパスタ・イタリアンサラダ・オレンジ	クラッカー りんご	星たべよ バナナ	
9	月	ご飯・魚粉ふりかけ・牛肉のケチャップソテー・春雨サラダ・みそ汁・バナナ	ビスコ オレンジ	ちんすこう	
10	火	きな粉ご飯・豚カツ・キャベツの昆布和え・すまし汁・りんご	ミレービスケット バナナ	◎フルーツポンチ	朝食の大切さについて
11	水	<うどん作り交流会>きつねうどん・◎カレーうどん・切干大根サラダ・オレンジ	白い風船 りんご	細巻き	
12	木	ご飯・鮭の塩焼き・ひじきの中華和え・みそ汁・バナナ	さつま芋の甘煮	みるく餅	
13	金	<誕生会>◎わかめご飯・◎鶏のから揚げ・◎たらこスパ・ポテトサラダ・もやしのスープ・りんご	シガーフライ	黄桃のケーキ	
14	土	豚丼・みそ汁・オレンジ	クラッカー りんご	ぱりんこ バナナ	
16	月	納豆ご飯・☆さわらの西京焼き・ブロッコリーのポン酢和え・すまし汁・バナナ	ポーロ オレンジ	人参パンケーキ	
17	火	<お別れ遠足・弁当の日>	ビスコ りんご	◎ミルクココアゼリー	
18	水	ご飯・ポークチャップ・ほうれん草のナムル・みそ汁・バナナ	シガーフライ	さつま芋スティック	
19	木	<お別れ遠足予備日>焼きそば・かみかみサラダ・0~2歳切れてるチーズ3~5歳スティックチーズ・りんご	ジャムトースト	ひじきおにぎり	
20	金	<春分の日>			
21	土	牛丼・わかめスープ・オレンジ	クラッカー りんご	ビスケット バナナ	
23	月	コーンご飯・豚バラ大根・ブロッコリーの納豆和え・みそ汁・バナナ	ふかし芋	にゅうめん	
24	火	◎ハヤシライス・コールスロー・0~2歳切れてるチーズ3~5歳スティックチーズ・オレンジ	白い風船 りんご	フレンチトースト	
25	水	<お別れ会>☆ひよこさんピラフ・◎えびフライ・◎スパソテー・もやし中華サラダ・◎コーンスープ・りんご	ビスコ オレンジ	◎パフェ	
26	木	ご飯・味付け海苔・豚肉のしょうが焼き・☆キャベツと桜えびの和え物・みそ汁・ヨーグルト	ビスケット バナナ	りんごのマフィン	
27	金	ご飯・鮭のレモン蒸し・かぼちゃサラダ・きのこスープ・バナナ	シガーフライ	ふのラスク	
28	土	<卒園式>鶏南蛮うどん・海藻サラダ・オレンジ	クラッカー りんご		
30	月	ご飯・肉じゃが・ブロッコリーのごま酢和え・みそ汁・ぶどうゼリー	ココナッツサブレ オレンジ	人参チュロス	
31	火	ご飯・さばの塩焼き・卵の花・中華スープ・バナナ	シガーフライ	じゃがもちーず	



3月3日はひな祭り会です。昼食には、ケーキの様に丸く型取ったお寿司に、むきエビ・れんこん・人参・絹さや・焼きあなご・卵をデコレーションします。健やかな子どもの成長を願います。

今月は、もうすぐ卒園するらいおん組の好きなメニューをリクエスト給食として献立に取り入れています。

◎の付いている献立がリクエスト給食になっています。昼食の一番人気は、たらこスパゲッティ。3時のおやつが一番人気は、フルーツポンチとマシュマロサンドでした。みんなの好きなメニューを、頑張って作ります。



## 楽しく減塩

### ●どうして乳児期から減塩したほうがいいの？

- ・腎臓の働きが未熟で、塩分を取りすぎると負担がかかる。
- ・いつも濃い味で食べていると、舌にある「味蕾」の働きを低下させ、どんどん味の濃いものを好むようになる。
- ・塩分の多い食事を続けていると、将来、高血圧などの生活習慣病につながりやすい。

### ●手軽にできる減塩チャレンジ！

- ・だし、きのこ、トマトなど、うま味の強い食材を活用する。
- ・旬の食材を活用し、食材そのもののうま味を活かす。
- ・汁物は具をたくさん入れて、汁の量を減らす。