

めぐみ幼稚園給食だより 2026年3月

日付	献立	きいろのだべもの ちからのもと	あかのだべもの からだをつくるもと	みどりのだべもの からだのちょうしを ととのえるもと	
2日 (月)	ごはん	ごはん			豚肉はビタミンB1を多く含んでいます。体の成長に欠かせないたんぱく質も入っています。
	ぶたすきやきぶうに		ぶたにく、とうふ	はくさい、ねぎ	
	もやしゆかりあえ			もやし、にんじん、しそ	
	みそしる		あぶらあげ	にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
3日 (火)	ちらしずし	ごはん	のり、たまご	しいたけ、ほうれんそう、にんじん	ひな祭りはみんなが大きく成長するようにお祝いのちらし寿司ですよ♪花形の人参は収穫野菜です☆
	かぼちゃのそぼろあんかけ		とりにく	かぼちゃ	
	おすいもの 	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	
4日 (水)	クロロールパン	こむぎこ、こくとう	ぎゅうにゅう		カレーコンカン、チリコンカンをアレンジしたメニューです。パンと一緒に食べてくださいね☆
	カレーコンカン		とりにく、だいず	たまねぎ、にんじん	
	キャベツのしろみそドレッシングサラダ			キャベツ、にんじん	
	ぎゅうにゅう		ぎゅうにゅう		
5日 (木)	とんじるぶううどん	うどん	ぶたにく、あぶらあげ	だいこん、にんじん、ねぎ	収穫野菜の大根を使用した具だくさんの豚汁風うどんです。人参や大根をたくさん収穫してくれてありがとう。
	じゃがいもきんぴら	じゃがいも		ピーマン	
	ひじきのしらあえ	こんにゃく、ごま	ひじき、とうふ	あおな	
	おちゃ			ほうじちゃ	
6日 (金)	おやこどん	ごはん	とりにく、たまご	たまねぎ、ねぎ	鶏と卵は親子の関係です☆そのことから鶏肉と卵の丼を親子丼と呼ぶようになりました。
	キャベツのあえもの			キャベツ、とうみょう	
	わふうコンソメスープ			にんじん、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
9日 (月)	ごはん	ごはん			3月のお誕生日会は豚肉の中華炒めでお祝いです☆デザートにはバナナを用意しました♪
	ぶたにくのちゅうかいため		ぶたにく	キャベツ、たまねぎ、ピーマン	
	もやしとわかめのナムル		わかめ	もやし	
	やさいスープ	じゃがいも		ブロッコリー	
	バナナ			バナナ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
10日 (火)	ごはん	ごはん			洋風玉子焼きには南瓜が入っています。南瓜はβ-カロテンを多く含んでいて目や皮膚の成長に役立ちます。
	ようふうたまごやき		たまご、とうふ	かぼちゃ、たまねぎ	
	にんじんきんぴら	ごま		にんじん、たまねぎ	
	みそしる			ごぼう、だいこん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
11日 (水)	ごはん	ごはん			高野豆腐は豆腐を乾燥させたもの☆中がスポンジ状なので、出汁や旨味が染み込み美味しくなります！
	こうやとうふのみそに		こうやとうふ、わかめ	たまねぎ、しいたけ	
	キャベツのにびたし		あぶらあげ	キャベツ	
	わふうコンソメスープ	じゃがいも		にんじん	
	おちゃ			ほうじちゃ	
12日 (木)	ごはん	ごはん			おおか炒めのおかかはおかという魚が材料の鰹節のことです。鰹節になるまでにとっても手間がかかっているのですよ。
	とりとキャベツのおかかいため		とりにく、かつおぶし	たまねぎ、キャベツ	
	もやしあますあえ			もやし、にんじん	
	ちゅうかスープ	ごま、はるさめ		ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
13日 (金)	ごはん	ごはん			鯖は背中が青く光っているお魚です。鯖の他にも、鰯や秋刀魚も同じ青魚の仲間ですよ♪
	サバのごまみそやき	ごま	サバ		
	あさづけぶうサラダ			キャベツ、にんじん	
	おすいもの	ふ	わかめ		
	おちゃ			ほうじちゃ	

16日 (月)	なめし	ごはん		だいごんのは	年長さん卒園前の最後の給食は手作りのラシカツです☆ 収穫してくれた大根の葉も 菜飯にして提供します。 給食をたくさん食べてくれて ありがとうございます♪
	たれかつ	こむぎこ、パンこ	とりにく		
	だいごんのおこんぶあえ		しおこんぶ	だいごん、きゅうり	
	みそしる			にんじん、ねぎ	
	おちゃ			ほうじちゃ	
17日 (火)	こくとうむしパン	こむぎこ、こくとう	とうにゅう		ほんのり甘い蒸しパンです。 黒糖は沖縄で多く作られていて ミネラルなどが豊富です。
19日 (木)	ちゅうかはん	ごはん	ぶたにく	はくさい、たまねぎ、ひなしめじ、えのきだけ	今年度最後の給食です☆ 野菜がたくさん食べられる 中華飯です。
	スパゲティサラダ	スパゲティ、マヨネーズ		にんじん、きゅうり	
	ちゅうかスープ	ごま	わかめ	だいごん	
	おちゃ			ほうじちゃ	

*園の都合により、給食内容を変更する事がございます。
学校法人 服部学園 めぐみ幼稚園

☆今月のおすすめ食材☆

今月は『椎茸』です！

椎茸の旬は、3～5月と9～11月の2回あります。

椎茸の栄養は以下の通りです。

- ①βグルカン・エリタデニン
免疫力を高めたり、血圧を上昇を抑える効能や食後の血糖値の上昇を緩やかにする効果があります。
- ②エルゴステロール
エルゴステロールは紫外線に当たるとビタミンDに変化します。ビタミンDは、骨を健康に維持する効果や血中カルシウム濃度を維持する効果があります。
- ③食物繊維
腸内環境を整え、便秘を予防・改善する働きがあります。

〈美味しい椎茸の選び方〉

- ①笠の色が薄茶色のもの。
- ②斑がなく、張りがあるもの。
- ③軸が太いもの。
- ④裏のヒダが白く、しっかりと張っているもの。
- ⑤パック入りのものは、水滴の付いていないもの。

〈椎茸の保存方法〉

- ①ヒダを上にしてキッチンペーパーで包み、野菜室で保存する。
- ②すぐに使い切れない場合は、笠と軸を切り離し、使いやすい大きさに切って冷凍庫で保存する。

給食では、3月3日（火）のちらし寿司や

3月11日（水）の高野豆腐の味噌煮で提供します♪

ひな祭り

ひな祭りとは、3月3日の桃の節句のことで女の子をお祝いする日です。女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いします。ひな祭りは、「人形（ひとがた）」や「形代（かたしろ）」と呼ばれる紙やわらでできた素朴な人形に、自分の災厄を移して海や川に流す「流しびな」と平安時代の人形遊び「ひいな遊び」が結びつき、長い年月をかけて現在のひな祭りになったといわれています。

ちらし寿司

ひな祭りのちらし寿司には、海老・蓮根・豆といった3つの縁起物を入れるのが特徴です。これらの縁起物には、それぞれ意味があります。海老は「海老のように腰が曲がるまで長く生きるように」、蓮根は「はるか先まで見通しが利くように」、豆は「忠実に働いて仕事が上手くいくように」など、どれも子供の長生きや勤勉さを願う縁起物です。

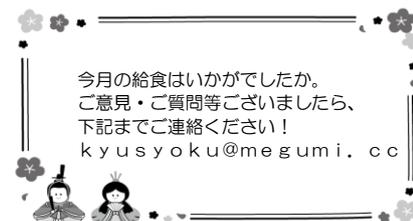
給食では、3月3日（火）にちらし寿司でお祝いします♪

ひなあられ

ひなあられは、菱餅を砕いて食べていたのが由来とされています。江戸時代では屋外でひな祭りのお祝いをしていました。菱餅を砕いて携帯していたことが、ひなあられの始まりとされています。

ひなあられには3色のものと、4色のものがあります。3色のひなあられは、緑・赤・白で構成されており、緑は新芽が広がる大地や芽吹きを連想させることから生命力・エネルギーを表します。赤は血や命を連想させることから生命のエネルギー、白は雪で覆われた大地を意味します。これら3つを合わせて「自然のエネルギーによって女の子が健康に育ちますように」という意味が込められています。

4色のひなあられは、赤・緑・黄・白で構成されており、それぞれ四季を表しています。春夏秋冬を4色で表すことにより、「1年を通して女の子が健康に過ごせますように」という願いが込められています。



2026年 3月アレルギー食材使用表

表示	特定原材料			その他	
	卵	乳成分	小麦	くだもの	豚肉
2日(月)					豚すき焼き風煮
3日(火)	ちらしずし		お吸い物		
4日(水)		クロロールパン 牛乳	クロロールパン		
5日(木)			豚汁風うどん		豚汁風うどん
6日(金)	親子丼				
9日(月)				バナナ	豚肉の中華炒め
10日(火)	洋風玉子焼き				
13日(金)			お吸い物		
16日(月)			チキンカツ		
17日(火)			黒糖蒸しパン		
19日(木)	スパゲティサラダ		スパゲティサラダ		中華飯



※「塩昆布」は調味料に小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※「乾燥パン粉」には小麦・大豆が含まれているものを使用しています。
 ※アーモンド・マカダミア・落花生・カシューナッツ・くるみ・
 ピーカンナッツ・ピスタチオを含む食品は提供いたしません。
 ※揚げ物はろ過した油でアレルギーのない食品順に揚げています。
 ※調理に使用している「くだもの」はすべて加熱しています。

☆卵の補足

3日(火) : 高野豆腐入りのちらし寿司を提供します。
 6日(金) : 鶏と野菜のあんかけ丼を提供します。
 10日(火) : 鶏肉と野菜の炒め物を提供します。
 19日(木) : マヨネーズ抜きスパゲティサラダを提供します。

☆くだもの補足

9日(月) : バナナの代替品をご持参ください。

☆乳成分の補足

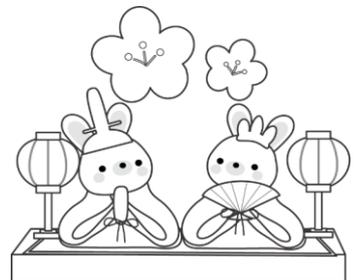
4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 : お茶を提供します。

☆豚肉の補足

2日(月) : 鶏すき焼き風を提供します。
 5日(木) : 鶏汁風うどんを提供します。
 9日(月) : 鶏肉の中華炒めを提供します。
 19日(木) : 鶏肉の中華飯を提供します。

☆小麦の補足

3日(火) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 4日(水) : クロロールパンの代替品をご持参ください。
 5日(木) : 米粉の麺の豚汁風うどんを提供します。
 13日(金) : 麩抜きのお吸い物を提供します。
 16日(月) : 胡麻衣の子キンカツを提供します。
 17日(火) : 米粉の黒糖蒸しパンを提供します。
 19日(木) : スパゲティ抜きの野菜のサラダを提供します。



給食室おすすめレシピ

鯖の胡麻味噌焼き

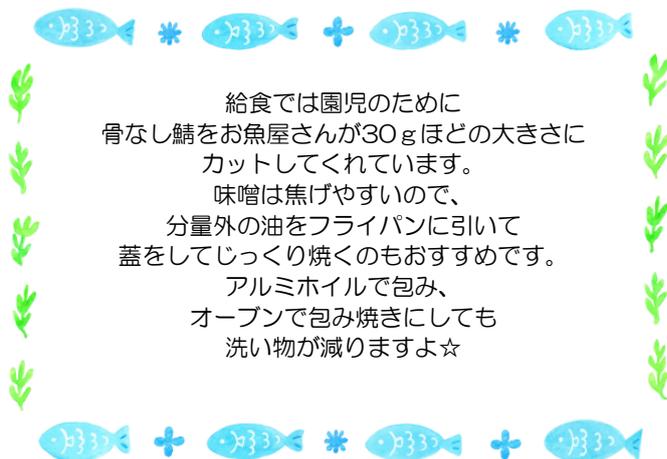
☆3月13日(金)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- A {
- 鯖 (30g) 6切
 - 酒 18g
(大さじ1強)
 - 八丁味噌 9g
 - 濃口しょうゆ 4g
(小さじ1/2強)
 - 三温糖 7.2g
(小さじ2強)
 - すりごま 6g

1. Aの調味料は量って合わせておく。
2. 鯖は流水で洗い水気を拭き取る。
3. 鯖の上にAをのせ、グリルで10~13分焼いたら完成☆



給食では園児のために
骨なし鯖をお魚屋さんが30gほどの大きさに
カットしてくれています。
味噌は焦げやすいので、
分量外の油をフライパンに引いて
蓋をしてじっくり焼くのもおすすめです。
アルミホイルで包み、
オープンで包み焼きにしても
洗い物が減りますよ☆

大根の塩昆布和え

☆3月16日(月)提供☆

<材料> 4人分 (大人2人・子ども2人)

<作り方>

- A {
- 大根 246g
(小さめ1/4本)
 - 胡瓜 42g
(中1/3本)
 - 塩昆布 4.8g
 - 薄口しょうゆ 3.8g
(小さじ1/2強)
 - 三温糖 6g
(小さじ2)

1. 大根は皮をむいていちょう切り3.5mm厚に切る。
胡瓜は半月切り3mm厚に切る。
2. 鍋で湯を沸かしさっと湯がく。
流水で冷まし、水気をよく切っておく。
3. Aを加えてよく混ぜたら完成☆



大根は上・真ん中・下のよって甘さなどが異なります。
大根の塩昆布和えは一度さっと湯がいてしまうので、部位はあまり気にせず作れます。
給食では果物を除き、生野菜は提供していません。胡瓜も火を通して提供しています。
ご家庭では、分量外の塩で大根と一緒に塩もみをして
生のポリポリとした食感を楽しんでみて下さいね♪

