



3月 ごはんだより (完了期)



2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			10時おやつ	15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり			
2	月	お誕生日会 なんはん キャベツサラダ 	鶏肉	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、青梗菜	たべっこ ベイビー	誕生日 ケーキ	
3	火	ひなまつり献立 ゆかりなんはん いんげんのおかか和え 	ハンバーグ けんちん汁	鶏肉、豆腐 じゃが芋	人参、きぬさや、玉葱、 いんげん、大根	コーン フレーク	ひなまつり おやつ	
4	水	なんはん 豆腐といんげんの煮物	煮魚(鱈) みそ汁(さつま芋、玉葱)	鱈、豆腐	米 さつま芋	いんげん、人参、玉葱、 法蓮草	たまご ポーロ	マンナ ウエハース
5	木	なんはん ブロッコリーマヨサラダ	豚肉と豆腐の煮物 すまし汁(キャベツ、南瓜)	豆腐、豚肉	米 南瓜	玉葱、人参、 キャベツ、ブロッコリー	ちよぼちよぼ クッキー	しらす わかめ せんべい
6	金	なんはん 法蓮草のお浸し	豚肉の甘辛煮 すまし汁(豆腐、白菜)	豚肉、豆腐	米	キャベツ、玉葱、人参、 赤ピーマン、法蓮草、白菜	アンパンマン せんべい	きなこ餅
9	月	★お別れ会★ なんはん 法蓮草とツナサラダ 	肉じゃが みそ汁(キャベツ、南瓜)	豚肉、ツナ	米 じゃが芋 南瓜	玉葱、人参、法蓮草、 キャベツ	小魚 せんべい	野菜 ハイハイ
10	火	なんはん ブロッコリーの洋風煮	鰯の味噌煮 すまし汁(白菜、大根の葉)	鰯	米	いんげん、ブロッコリー、 コーン、赤ピーマン、白菜、 大根の葉	コーン フレーク	ジャム ロール
11	水	なんはん ネバネバサラダ	鶏じゃが みそ汁(大根、豆腐)	鶏肉、豆腐	米、長芋 じゃが芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	白い風船	みかん フルーチェ
12	木	なんはん 煮浸し	煮魚(赤魚) みそ汁(じゃが芋、玉葱)	赤魚	米 じゃが芋	法蓮草、白菜、人参、 玉葱	南瓜人参 リング	ココア 蒸しケーキ
13	金	なんはん 大根と胡瓜のマヨ和え	豚肉と南瓜の煮物 みそ汁(豆腐、大根の葉)	豆腐、豚肉	米 南瓜	玉葱、人参、大根、 胡瓜、大根の葉	法蓮草 と小松菜 せんべい	豆乳 ドーナツ
16	月	なんはん トマト煮	煮魚(鱈) スープ(大根、人参)	鱈	米 じゃが芋	小松菜、キャベツ、 人参、大根	マンナ ウエハース	五平餅
17	火	なんはん 春雨のマヨサラダ	ハンバーグ みそ汁(豆腐、小松菜)	鶏肉、豆腐	米 じゃが芋 春雨	胡瓜、人参、小松菜、 玉葱	たまご ポーロ	りんご 蒸しパン
18	水	なんはん ポテトサラダ	煮魚(鰯) みそ汁(キャベツ、豆腐)	豆腐、鰯	米 じゃが芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	アンパンマン せんべい	麩のラスク
19	木	なんはん キャベツの和え物	豆腐と豚肉の旨煮 みそ汁(南瓜、法蓮草)	豚肉、豆腐	米 南瓜	玉葱、人参、キャベツ、 胡瓜、法蓮草	たべっこ ベイビー	コロコロ 大学芋
23	月	なんはん キャベツとツナサラダ	肉じゃが バナナ	鶏肉、ツナ	米 じゃが芋	玉葱、人参、キャベツ、 コーン、バナナ	コーン フレーク	満月ボン
24	火	なんはん 大根の煮物	煮魚(赤魚) みそ汁(豆腐、青梗菜)	赤魚、豆腐	米 南瓜	大根、人参、青梗菜	たまご ポーロ	ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりなんはん キャベツマヨサラダ	そぼろ煮 みそ汁(じゃが芋、小松菜)	鶏肉	米、南瓜、 じゃが芋	玉葱、人参、コーン、 キャベツ、小松菜	白い風船	しらす わかめ せんべい
26	木	なんはん さつま芋の煮物	煮魚(鱈) みそ汁(豆腐、白菜)	鱈、豆腐	米 さつま芋	小松菜、人参、白菜	法蓮草 と小松菜 せんべい	マカロニ きなこ
27	金	なんはん 白菜のゆかり和え	鶏肉とじゃが芋の照り煮 みそ汁(小松菜、玉葱)	鶏肉	米 じゃが芋	キャベツ、いんげん、 白菜、人参、小松菜、玉葱	コーン フレーク	ムーン ライト
30	月	なんはん 法蓮草のお浸し	豚肉のケチャップ煮 みそ汁(里芋、大根の葉)	豚肉	米 里芋	玉葱、ピーマン、法蓮草、 人参、大根の葉	アンパンマン せんべい	野菜 ハイハイ
31	火	なんはん ピーマンのじゃこ煮	鱈のおろし煮 みそ汁(じゃが芋、玉葱)	鱈、しらす	米 じゃが芋	大根、いんげん、人参、 ピーマン、玉葱	マリー ビスケット	南瓜人参 リング

1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜の花、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋はさんま、さつまいも、冬は白菜に大根... 園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

ひな祭りの行事食

ひな祭りには、昔からちらし寿司やまぐりのお吸い物を食べる習わしがあります。ちらし寿司のえびには「長生き」、れんこんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という、縁起かつぎがあります。はまぐりは2枚の貝がらがびったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、昔は花嫁道具として持たせていました。女の子の幸せを願った行事食です。

