



令和4年度3月献立表

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
1	水	米飯 牛肉とごぼうの炒め物 彩りしゅうまい オクラのずまし汁	牛肉 しゅうまい (人参・ほうれん草)	米 油	玉ねぎ・ごぼう・いんげん・赤ピーマン・こんにゃく オクラ・人参・えのき	牛乳 パパロア <パパロアの素(乳)>	
2	木	米飯 豚肉の照り焼き れんこんサラダ 水菜のみそ汁	豚肉	米 片栗粉・油 じゃがいも	れんこん・ブロッコリー・人参・コーン 水菜	牛乳 ビスコ(乳)	
3	金	ちらし寿司 とりつくね 若竹煮 いちごムース	鶏糸卵 とりつくね ムースの素・牛乳	米・さくらでんぶ 花麩	人参・椎茸・絹さや・のり たけのこ・わかめ	牛乳 ひな菓子	
4	土	ミートスバゲティ ブロッコリーのサラダ プリン	合挽ミンチ プリン(乳)	スパゲティ・油 マヨネーズ(卵)	玉ねぎ・ピーマン・ダイストマト ブロッコリー・人参・コーン	ミニドーナツ(卵)	
6	月	お別れ遠足					
7	火	コッペパン ビーフシチュー ウインナー フレンチサラダ	牛肉 ウインナー(卵) ダイスチーズ(乳)	コッペパン(卵) じゃがいも・シチューの素(乳) フレンチドレッシング(卵)	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン	牛乳 やわらかおかし(きなこ)	
8	水	おじゃこご飯 とんかつ 小松菜の煮物 厚揚げのみそ汁	いりこ 豚肉 厚揚げ	米 小麦粉・パン粉・油	小松菜・人参・もやし わかめ	牛乳 ツナサンド <食パン・ツナ・マヨネーズ(卵)>	
9	木	中華丼 水菜サラダ バナナ	豚肉 ツナ	米・片栗粉・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しいたけ 水菜・人参・コーン バナナ	牛乳 まんじゅう	
10	金	米飯 かに玉 うまい菜の煮物 さつまいもスープ	卵・かにかま(卵) うす揚げ	米 ごま油 さつまいも	玉ねぎ・しいたけ・枝豆 うまい菜・人参 チンゲン菜	牛乳 高野のコロコロ揚げ <高野豆腐・油・きな粉・砂糖・塩>	
11	土	カレーライス しろ菜の和え物 みかん缶	鶏肉 ちくわ	米・カレールウ	人参・小松菜・玉ねぎ しろ菜・コーン みかん缶	あんぱん(卵)	
13	月	米飯 ホイコーロー トマトとオクラの和え物 けんちん汁	豚肉 豆腐	米 油 里芋	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 トマト・オクラ・わかめ しいたけ・人参・ねぎ	牛乳 1～2歳マンナウエハース 3～5歳ウエハース(卵)	
14	火	ピラフ エビフライ 添え野菜 マカロニスープ	ハム(卵) エビフライ(卵・えび)	米 油・タルタルソース(卵) マカロニ	ミックスベジタブル・パセリ スナップエンドウ・ブロッコリー ほうれん草	りんごジュース バナナケーキ <ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター・砂糖・バナナ>	

※2歳児以下の朝のおやつはスキムミルクと市販のお菓子になります。

月：ちょぼちょぼクッキー(卵)

火：豆乳ウエハース

水：たまごボーロ(卵・乳)

木：アンパンマンせんべい

金：白い風船(乳)

※おやつは手作りです。

※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
15	水	米飯 柳川風煮 水菜サラダ オレンジ	牛肉・卵 ちくわ	米 マヨネーズ(卵)・ごま	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・根みつば 水菜・人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	
16	木	おじゃこご飯 鶏つくね焼き 白菜のおかか煮 かぼちゃのみそ汁	いりこ 鶏ミンチ・卵 きざみ揚げ	米 パン粉	玉ねぎ・しいたけ・ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ・チンゲン菜	牛乳 ジャムパン <食パン・いちごジャム>	
17	金	米飯 たらのトマト煮 パンパンジー れんこんのスープ	たら 鶏肉	米 ごま油・ごま	トマト缶 きゅうり・もやし・黄ピーマン れんこん・小松菜	牛乳 さつまいももち <さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・きな粉>	
18	土	卒園式					
20	月	おじゃこご飯 揚げ餃子 里芋の煮物 つみれスープ	いりこ 餃子(卵) 鶏肉 野菜つみれ	米 油 里芋	人参・絹さや しめじ・大根菜	牛乳 ももゼリー <ゼリーの素・黄桃缶>	
21	火	春分の日					
22	水	コッペパン かにクリームコロッケ ウインナーソテー トマトスープ	クリームコロッケ(卵・かに) ウインナー	コッペパン(卵) 油 油 じゃがいも	菜の花・人参・玉ねぎ イタリアン野菜MIX・トマト缶	お茶 鶏そぼろおにぎり <米・人参・鶏ミンチ・砂糖・醤油・みりん・片栗粉>	
23	木	米飯 さわらの蒲焼 がんもの煮物 豚肉と白菜のみそ汁	さわら がんも 豚肉	米 油	人参・いんげん 白菜・大根	牛乳 青のりじゃがフライ <じゃがいも・片栗粉・青のり・塩・油>	
24	金	かぼちゃカレー 小松菜とツナのサラダ みかんヨーグルト	合挽ミンチ ツナ ヨーグルト(乳)	米・カレールウ・油 ごま油・ごま	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・黄ピーマン・れんこん みかん缶	牛乳 おにぎりせんべい(卵)	
25	土	みそラーメン ブロッコリーの和え物 パイン	豚肉・うずら卵(卵) ツナ	ラーメン・油	チンゲン菜・コーン・わかめ ブロッコリー・人参 パイン	かっぱえびせん	

3月3日はひな祭り。

ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せをお祝いする行事です。

ひな祭りの食べ物といえば「ちらし寿司」や「菱餅」、「雛あられ」が一般的です。

ではこれらの食べ物に込められた意味をご存じでしょうか？

「ちらし寿司」には縁起が良いとされる食材が使われており、「無病息災」「健康で長生き」の願いが込められています。「菱餅」がひし形なのは魔除けや子孫繁栄の力があるとされた菱の実をかたどっているから。

緑・白・ピンクの3色にもそれぞれ意味があり、緑は子孫繁栄と長寿を表す「草萌える大地」を白は厄除けの

「純白の雪」をピンクは魔除けの「桃の花」をそれぞれ表しています。

「菱餅」と一緒に並べて飾られるのが「雛あられ」ですが、これは外でも

食べやすいようにと菱餅を砕いて作ったのが由来とされています。雛あられには

白・黄色・ピンク・緑の4色があり、それらは四季を表すとされ、一年を通じて

子どもの幸せを祈るという意味が込められています。

一年に一度の女の子の節句。

今も昔も子どもの健やかな成長を祈る気持ちは変わりませんね。





令和4年度3月献立表



完了期

なかよし保育園

日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
1	水	軟飯 牛肉とごぼうの炒め物 彩りしゅうまい オクラのずまし汁	牛肉 しゅうまい (人参・ほうれん草)	米 油	玉ねぎ・ごぼう・いんげん・赤ピーマン・こんにゃく オクラ・人参・えのき	牛乳 パパロア <パパロアの素(乳)>	
2	木	軟飯 豚肉の照り焼き れんこんサラダ 水菜のみそ汁	豚肉	米 片栗粉・油 じゃがいも	れんこん・ブロッコリー・人参・コーン 水菜	牛乳 たまごボーロ (卵)	
3	金	混ぜご飯 とりつくね 若竹煮 いちごムース	鶏糸卵 とりつくね ムースの素・牛乳	米・さくらでんぶ 花麩	人参・椎茸・絹さや・のり たけのこ・わかめ	牛乳 ひな菓子	
4	土	ミートスパゲティ ブロッコリーのサラダ プリン	合挽ミンチ プリン(素(乳))	スパゲティ・油 マヨネーズ (卵)	玉ねぎ・ピーマン・ダイストマト ブロッコリー・人参・コーン	ミニドーナツ (卵)	
6	月	お別れ遠足 					
7	火	コッペパン 牛肉のケチャップ煮 ウインナー フレンチサラダ	牛肉 ウインナー (卵) ダイスチーズ (乳)	コッペパン (卵) じゃがいも フレンチドレッシング (卵)	人参・玉ねぎ・グリーンピース ブロッコリー・キャベツ・黄ピーマン	牛乳 やわらかおかし (きなこ)	
8	水	軟飯 照り焼きチキンボール 小松菜の煮物 厚揚げのみそ汁	チキンボール 厚揚げ	米	小松菜・人参・もやし わかめ	牛乳 ツナサンド <食パン・ツナ・マヨネーズ (卵)>	
9	木	中華丼 水菜サラダ バナナ	豚肉 ツナ	米・片栗粉・ごま油	白菜・チンゲン菜・人参・玉ねぎ・しいたけ 水菜・人参・コーン バナナ	牛乳 まんじゅう	
10	金	軟飯 かに玉 うまい菜の煮物 さつまいもスープ	卵・かにかま (卵) うす揚げ	米 ごま油 さつまいも	玉ねぎ・しいたけ・枝豆 うまい菜・人参 チンゲン菜	牛乳 マカロニきな粉 <マカロニ・きな粉・砂糖>	
11	土	鶏あんかけ丼 しろ菜の和え物 みかん缶	鶏肉 ちくわ	米・片栗粉	人参・小松菜・玉ねぎ しろ菜・コーン みかん缶	あんぱん (卵)	
13	月	軟飯 ホイコーロー トマトとオクラの和え物 けんちん汁	豚肉 豆腐	米 油 里芋	キャベツ・玉ねぎ・ピーマン・人参 トマト・オクラ・わかめ しいたけ・人参・ねぎ	牛乳 マンナウエハース	
14	火	ピラフ 豆腐バーグ 添え野菜 マカロニスープ	ハム (卵) 豆腐バーグ	米 マカロニ	ミックスベジタブル・パセリ スナップエンドウ・ブロッコリー ほうれん草	りんごジュース バナナケーキ <ホットケーキ粉・卵・牛乳・バター・砂糖・バナナ>	

※朝のおやつは市販のお菓子になります。
 ※おやつは手作りです。
 ※仕入れなどの都合により、献立を変更する場合があります。



日	曜	昼食	赤 血や肉になる	黄 熱や力となる	緑 調子を整える	おやつ	
15	水	軟飯 柳川風煮 水菜サラダ オレンジ	牛肉・卵 ちくわ	米 マヨネーズ (卵)・ごま	玉ねぎ・ごぼう・しめじ・根みつば 水菜・人参 オレンジ	牛乳 ビスケット	
16	木	軟飯 鶏つくね焼き 白菜のおかか煮 かぼちゃのみそ汁	いりこ 鶏ミンチ・卵 きざみ揚げ	米 パン粉	玉ねぎ・しいたけ・ねぎ 白菜・人参 かぼちゃ・チンゲン菜	牛乳 ジャムパン <食パン・いちごジャム>	
17	金	軟飯 たらのトマト煮 パンパンジー れんこんのスープ	たら 鶏肉	米 ごま油・ごま	トマト缶 きゅうり・もやし・黄ピーマン れんこん・小松菜	牛乳 さつまいももち <さつまいも・米粉・砂糖・豆乳・きな粉>	
18	土	卒園式 					
20	月	軟飯 豆腐しゅうまい 里芋の煮物 つみれスープ	豆腐しゅうまい 鶏肉 野菜つみれ	米 油 里芋	人参・絹さや しめじ・うまい菜	牛乳 ももゼリー <ゼリーの素・黄桃缶>	
21	火	春分の日					
22	水	コッペパン オムレツ ウインナーソテー トマトスープ	オムレツ (卵) ウインナー	コッペパン (卵) 油 じゃがいも	菜の花・人参・玉ねぎ イタリアン野菜MIX・トマト缶	お茶 鶏そぼろおにぎり <米・人参・鶏ミンチ・砂糖・醤油・みりん・片栗粉>	
23	木	軟飯 さわらの照り焼き がんもの煮物 豚肉と白菜のみそ汁	さわら がんも 豚肉	米	人参・いんげん 白菜・大根	牛乳 青のりじゃがフライ <じゃがいも・片栗粉・青のり・塩・油>	
24	金	そぼろあんかけ丼 小松菜とツナのサラダ みかんヨーグルト	合挽ミンチ ツナ ヨーグルト (乳)	米・片栗粉 ごま油・ごま	かぼちゃ・玉ねぎ・人参・グリーンピース 小松菜・黄ピーマン・れんこん みかん缶	牛乳 ハイハイ	
25	土	みそラーメン ブロッコリーの和え物 パイン	豚肉・うずら卵 (卵) ツナ	ラーメン・油	チンゲン菜・コーン・わかめ ブロッコリー・人参 パイン	たまごボーロ (卵)	

3月3日はひな祭り。
 ひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せをお祝いする行事です。
 ひな祭りの食べ物といえば「ちらし寿司」や「菱餅」、「雛あられ」が一般的です。
 ではこれらの食べ物に込められた意味をご存じでしょうか？
 「ちらし寿司」には縁起が良いとされる食材が使われており、「無病息災」「健康で長生き」の願いが込められています。「菱餅」がひし形なのは魔除けや子孫繁栄の力があるとされた菱の実をかたどっているから。緑・白・ピンクの3色にもそれぞれ意味があり、緑は子孫繁栄と長寿を表す「草萌える大地」を白は厄除けの「純白の雪」をピンクは魔除けの「桃の花」をそれぞれ表しています。
 「菱餅」と一緒に並べて飾られるのが「雛あられ」ですが、これは外でも食べやすいようにと菱餅を砕いて作ったのが由来とされています。雛あられには白・黄色・ピンク・緑の4色があり、それらは四季を表すとされ、一年を通じて子どもの幸せを祈るという意味が込められています。
 一年に一度の女の子の節句。
 今も昔も子どもの健やかな成長を祈る気持ちは変わりませんね。

