



3月よていこんだてひょう



令和6年度

あふち保育園

日	曜	未満児補食	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	カや熱となる食品	体の調子を整える食品	
3	月	クッキー 牛乳	花型豆腐バーグ 磯香和え 心のすまし汁	ひなあられ 乳酸飲料	エネルギー 442kcal タンパク質 179g 脂質 104g 塩分 13g	鶏肉 豆腐 おから じゃこ のり 乳酸飲料	米 油 砂糖 塩	にんにく しょうが 人参 きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき こまつな	
4	火	おせんべい 牛乳	ハンバーグカレー チーズサラダ オレンジ	いちごゼリー	エネルギー 563kcal タンパク質 192g 脂質 234g 塩分 20g	豚肉 卵 牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ホイップクリーム	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ いちご	
5	水	ヨーグルト	莖わかめの煮物 納豆和え バナナ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 591kcal タンパク質 239g 脂質 189g 塩分 24g	莖わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ しらす干し 納豆 わかめ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 食パン 油 マーガリン	人参 しいたけ もやし きゅうり バナナ	
6	木	バナナ	サクサクチキン かみかみサラダ なめこ汁	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 525kcal タンパク質 192g 脂質 193g 塩分 19g	鶏肉 豆腐 さきいか 味噌 牛乳	米 マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 油 小麦粉 砂糖 アーモンドパウダー バター	大根 きゅうり 人参 セロリ 小松菜 長ねぎ	
7	金	ビスコ 牛乳	ペーコンスパゲッティ 野菜スープ いちご	お祝いクレープ 乳酸飲料	エネルギー 430kcal タンパク質 153g 脂質 139g 塩分 17g	ベーコン のり 乳酸飲料	スパゲッティ バター じゃがいも	しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 いちご	
10	月	クッキー 牛乳	タコライス 切り干し大根のスープ オレンジ	プリン おせんべい	エネルギー 517kcal タンパク質 209g 脂質 180g 塩分 17g	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース しめじ 長ねぎ 切り干し大根 オレンジ	
11	火	バナナ	さばの味噌煮 酢の物 ニラ卵汁	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 491kcal タンパク質 213g 脂質 148g 塩分 17g	さば 味噌 わかめ ちくわ 卵 カニカマ 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 白玉粉 米粉	しょうが きゃべつ きゅうり ニラ 玉ねぎ 人参	
12	水	おせんべい 麦茶	シーチキン五目煮 サラスパサラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 563kcal タンパク質 154g 脂質 200g 塩分 13g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラスパ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゅうり きゃべつ	
13	木	ヨーグルト	鮭の照り焼き ハムサラダ ABCスープ	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 426kcal タンパク質 197g 脂質 113g 塩分 19g	鮭 ハム ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ うどん	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ	
14	金	ビスコ 牛乳	魚の竜田揚げ 甘酢和え もずくのスープ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 495kcal タンパク質 223g 脂質 147g 塩分 14g	まんだい ハム もずく 豆腐 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゅうり 人参 きゃべつ セロリ しいたけ 玉ねぎ 小松菜	
17	月	クッキー 牛乳	肉丼 もやしのツナ和え バナナ	ぼたもち 麦茶	エネルギー 524kcal タンパク質 192g 脂質 131g 塩分 07g	豚肉 ツナ きな粉	米 しらたき 油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり バナナ	
18	火	おせんべい 麦茶	ちゃんぽんそば だいこんサラダ オレンジ	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 541kcal タンパク質 160g 脂質 180g 塩分 17g	豚肉 ツナ かまぼこ 卵 牛乳	米 中華麺 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	もやし ニラ 人参 玉ねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ	
19	水	ヨーグルト	鶏のから揚げ 昆布和え もやしの味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 455kcal タンパク質 206g 脂質 164g 塩分 20g	鶏肉 昆布 油揚げ 味噌 チーズ	米 油 片栗粉	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ	
21	金	ビスコ 牛乳	マーボー豆腐 じゃこ和え バナナ	半日保育	エネルギー 478kcal タンパク質 166g 脂質 147g 塩分 14g	豆腐 豚肉 味噌 じゃこ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 バナナ	
25	火	おせんべい 麦茶	希望保育	メールマフィン 乳酸飲料		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。			
26	水	ビスコ 麦茶		フレンスクレープ 麦茶					
27	木	クッキー 麦茶	特別保育	チーズ 果汁					あふち保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。
28	金	おせんべい 麦茶	バナナのスティックケーキ 麦茶						

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





3月よていこんだてひょう



令和6年度

あふち保育園

日	曜	お 昼	補 食	1日の栄養価	血や肉となる食品	力や熱となる食品	体の調子を整える食品
3	月	花型豆腐バーグ 磯香和え 心のすまし汁	ひなあられ 乳酸飲料	エネルギー 435kcal タンパク質 188g 脂質 6.1g 塩分 1.5g	鶏肉 豆腐 おから じゃこのり 乳酸飲料	米 油 砂糖 心	にんにく しょうが 人参 きゃべつ もやし 玉ねぎ えのき こまつな
4	火	ハンバーグカレー チーズサラダ オレンジ	いちごゼリー	エネルギー 578kcal タンパク質 193g 脂質 22.7g 塩分 2.1g	豚肉 卵 牛乳 チーズ	米 パン粉 砂糖 じゃがいも 油 ホイップクリーム	玉ねぎ にんにく しょうが 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ いちご
5	水	茎わかめの煮物 納豆和え バナナ	ごまトースト 牛乳	エネルギー 704kcal タンパク質 28.4g 脂質 25.1g 塩分 2.9g	茎わかめ 鶏肉 凍り豆腐 ちくわ しらす干し 納豆 わかめ 牛乳	米 こんにゃく 砂糖 ごま 食パン 油 マーガリン	人参 しいたけ もやし きゅうり バナナ
6	木	サクサクチキン かみかみサラダ なめこ汁	スノーボールクッキー 牛乳	エネルギー 643kcal タンパク質 25.9g 脂質 26.9g 塩分 2.4g	鶏肉 豆腐 さきいか 味噌 牛乳	米 マヨネーズ 玄米フレーク パン粉 小麦粉 砂糖 アーモンドパウダー パター	大根 きゅうり 人参 セロリ 小松菜 長ねぎ
7	金	ベーコンスパゲッティー 野菜スープ いちご	お祝いクレープ 乳酸飲料	エネルギー 413kcal タンパク質 14.1g 脂質 10.6g 塩分 2.0g	ベーコン のり 乳酸飲料	スパゲッティー バター じゃがいも	しめじ 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 いちご
10	月	タコライス 切り干し大根のスープ オレンジ	プリン おせんべい	エネルギー 518kcal タンパク質 21.6g 脂質 15.1g 塩分 2.1g	豚肉 チーズ 鶏肉 牛乳	米 砂糖 油 片栗粉	玉ねぎ トマト にんにく グリーンピース しめじ 長ねぎ 切り干し大根 オレンジ
11	火	さばの味噌煮 酢の物 ニラ卵汁	ボンデケーショ 牛乳	エネルギー 599kcal タンパク質 28.2g 脂質 20.4g 塩分 2.2g	さば 味噌 わかめ ちくわ 卵 カニカマ 豆腐 スキムミルク チーズ 牛乳	米 砂糖 片栗粉 油 白玉粉 米粉	しょうが きゃべつ きゅうり ニラ 玉ねぎ 人参
12	水	シーチキン五目煮 サラスパサラダ バナナ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 689kcal タンパク質 20.8g 脂質 25.6g 塩分 1.6g	ツナ ちくわ 凍り豆腐 牛乳	米 じゃがいも 砂糖 サラスパ マヨネーズ	玉ねぎ 人参 しめじ グリーンピース バナナ きゅうり きゃべつ
13	木	鮭の照り焼き ハムサラダ ABCスープ	うどんかりんとう 牛乳	エネルギー 496kcal タンパク質 23.1g 脂質 15.7g 塩分 2.4g	鮭 ハム ベーコン 牛乳	米 砂糖 油 マカロニ うどん	きゃべつ きゅうり 人参 玉ねぎ
14	金	魚の竜田揚げ 甘酢和え もずくのスープ	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 490kcal タンパク質 23.4g 脂質 11.6g 塩分 1.8g	まんだい ハム もずく 豆腐 乳酸飲料	米 片栗粉 油 砂糖	しょうが きゅうり 人参 きゃべつ セロリ しいたけ 玉ねぎ 小松菜
17	月	肉丼 もやしのツナ和え バナナ	ぼたもち 麦茶	エネルギー 523kcal タンパク質 19.1g 脂質 8.8g 塩分 0.7g	豚肉 ツナ きな粉	米 しらたき 油 砂糖 片栗粉 ごま	玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゃべつ きゅうり バナナ
18	火	ちゃんぽんそば だいこんサラダ オレンジ	怪獣ドーナツ 牛乳	エネルギー 664kcal タンパク質 21.4g 脂質 23.1g 塩分 2.0g	豚肉 ツナ かまぼこ 卵 牛乳	米 中華麺 油 片栗粉 小麦粉 マヨネーズ 砂糖	もやし ニラ 人参 玉ねぎ 大根 コーン きゅうり オレンジ
19	水	鶏のから揚げ 昆布和え もやしの味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 503kcal タンパク質 23.0g 脂質 19.9g 塩分 2.3g	鶏肉 昆布 油揚げ 味噌 チーズ	米 油 片栗粉	しょうが にんにく もやし きゅうり 人参 玉ねぎ しめじ
21	金	マーボー豆腐 じゃこ和え バナナ	半日保育	エネルギー 472kcal タンパク質 16.3g 脂質 11.4g 塩分 1.6g	豆腐 豚肉 味噌 じゃこ	米 砂糖 油 ごま油 片栗粉	しょうが にんにく 玉ねぎ 人参 長ねぎ もやし きゅうり 小松菜 バナナ
25	火	希望保育	メーブルマフィン 乳酸飲料		各保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		
26	水		フレンチクレープ 麦茶				
27	木		チーズ 果汁				
28	金	特別保育	バナナのスティッカー 麦茶		あふち保育園で保育を行います。 ※おかず入り弁当を持参してください。		

※ 献立は、都合により変更する場合があります。





給食だより

令和7年 2月吉日
阿智村保育園 栄養士



3月3日はひなまつり

3月3日のひな祭りは、女の子の健やかな成長や幸せを祈る行事です。ひな人形を飾り、その供え物としてひし餅やひなあられなどが用いられ、甘酒や白酒で祝うことが一般化しています。「桃の節句」という別名は、桃の開花期に重なるというだけでなく、桃の木が邪気を払う神聖な木と考えられていたからです。

長野県では旧暦の4月3日にお節句を行う地域が多いようです。



ぼたもちとおはぎ

3月17日から23日までは「春のお彼岸」です。祝日法という法律により、春分の日は「自然をたたえ、生物をいつくしむ」、秋分の日は「先祖をうやまい、なくなった人々をしのぶ」と定められ、祝日になっています。日本には、春分の日と秋分の日を中日として、前後3日間、合計7日間をお彼岸の期間とする習慣があります。お彼岸は、自然やご先祖様に感謝をささげる仏教の伝統行事です。ただし、お彼岸にお参りに行くのは日本独自の文化です。

お彼岸のお供えものと言えば、春は「ぼたもち」、秋は「おはぎ」が一般的には有名ですね。「ぼたもち」と「おはぎ」は同じものですが、季節によって呼び名が変わります。「ぼたもち」は、春に咲く「牡丹の花」にちなんで、「おはぎ」は秋に咲く「萩の花」にちなんで名づけられました。

南信州ではお盆や秋のお彼岸では天ぷらまんじゅうを食べる風習があるので、おはぎはあまりなじみがないかもしれませんね。

一般的に「ぼたもち」も「おはぎ」も“あんこ”で作ります。それは、日本では小豆の赤い色はめでたい色と考えられていたからです。秋は小豆の収穫時期でもあり、小豆の皮も柔らかいので粒あんでおはぎを作ります。春まで保存していた小豆は皮が固くなるためこしあんでおはぎを作ります。(諸説あります)

保育園では“きな粉とごま”で作ります。

昔から続く『食の伝統行事』も大切に子どもたちに伝えていきたいですね。



今年度もあと1カ月になりました！！



月組さんの卒園、星組さん・花組さんの進級が間近となりました。この1年でご飯の量が増えてきたり、おかずをおかわりして食べたり、大きな成長を見ることができ、私たちも嬉しく思っています。月組のお友だちはあと1ヶ月で卒園ですね。3学期は月組のリクエスト献立を取り入れてあり、楽しみに食べている姿も見ることができます。これからも多くの食材を体に取り入れ、健康で元気に過ごしてもらいたいと思います。

そして、進級されるみなさん、来年度もよろしくお祈りします！！