



# 3月よていこんだてひょう



令和7年度

阿智村保育園

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	カヤ熱となる食品	体の調子を整える食品
2	月	おせんべい 麦茶	肉丼 まぜっこサラダ バナナ	シュガートースト 牛乳	エネルギー 477kcal タンパク質 17.5g 脂質 14.3g 塩分 1.1g	豚肉 じゃこ かつお節 牛乳	米 しらたき 砂糖 片栗粉 ごま 食パン マーガリン	玉ねぎ 人参 ほうれん草 きゃべつ きゅうり バナナ
3	火	ヨーグルト	花型ハンバーグ 干草和え 心のすまし汁	ひなあられ 牛乳	エネルギー 400kcal タンパク質 17.3g 脂質 9.7g 塩分 1.3g	豚肉 卵 わかめ 牛乳	米 砂糖 油 ごま油 ごま ぶ	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき
4	水	クッキー 牛乳	ソースかつ ツナサラダ なめこ汁	カルピスポンチ	エネルギー 584kcal タンパク質 22.4g 脂質 18.1g 塩分 1.8g	鶏肉 ツナ 豆腐 わかめ 味噌 牛乳 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖	きゃべつ きゅうり 人参 なめこ 長ねぎ 小松菜 バナナ みかん
5	木	ビスコ 牛乳	チーズハンバーグ 昆布和え ABCスープ	お祝いクレープ 乳酸飲料	エネルギー 547kcal タンパク質 21.0g 脂質 19.5g 塩分 1.6g	豚肉 卵 牛乳 チーズ 昆布 ベーコン 乳酸飲料	米 パン粉 油 砂糖 マカロニ	玉ねぎ もやし きゅうり 人参 きゃべつ
6	金	バナナ	さばの味噌煮 酢の物 ニラ卵汁	おせんべい 乳酸飲料	エネルギー 437kcal タンパク質 19.7g 脂質 9.7g 塩分 1.7g	さば わかめ 味噌 ちくわ 卵 カニカマ 乳酸飲料	米 砂糖 片栗粉	しょうが きゃべつ きゅうり みかん ニラ 玉ねぎ 人参
9	月	おせんべい 麦茶	ちゃんぽんそば ごぼうサラダ オレンジ	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 528kcal タンパク質 16.0g 脂質 16.2g 塩分 1.9g	豚肉 牛乳 かまぼこ	米 中華油 片栗粉 マヨネーズ ごま 食パン マーガリン ジャム	もやし ニラ 人参 玉ねぎ ごぼう きゅうり きゃべつ コーン オレンジ
10	火	ヨーグルト	さわらのみそ焼き 切り干し大根の煮物 ナルトのすまし汁	豆腐ドーナツ 牛乳	エネルギー 493kcal タンパク質 22.5g 脂質 15.2g 塩分 1.9g	さわら 味噌 ちくわ 油揚げ ナルト 豆腐 卵 牛乳	米 砂糖 油 ホットケーキミックス	切り干し大根 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
11	水	クッキー 牛乳	凍り豆腐の卵とじ ハムサラダ バナナ	ヨーグルトケーキ 牛乳	エネルギー 616kcal タンパク質 26.9g 脂質 23.1g 塩分 1.7g	凍り豆腐 鶏肉 かまぼこ 卵 ハム スキムミルク ヨーグルト 牛乳	米 砂糖 油 小麦粉 バター	人参 玉ねぎ しめじ しいたけ ほうれん草 きゃべつ きゅうり バナナ
12	木	バナナ	鶏肉のマスタード焼き ナムル 小松菜の味噌汁	チーズ 果汁	エネルギー 435kcal タンパク質 18.8g 脂質 14.9g 塩分 2.3g	鶏肉 油揚げ 味噌 チーズ	米 小麦粉 砂糖 ごま ごま油	玉ねぎ きゅうり もやし 人参 コーン 小松菜 えのき
13	金	ビスコ 牛乳	エビフライカレー チーズサラダ オレンジ	いちごゼリー	エネルギー 554kcal タンパク質 20.1g 脂質 19.5g 塩分 2.1g	えび 豚肉 チーズ	米 じゃがいも 油 砂糖 ホイップクリーム	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり オレンジ いちご
16	月	おせんべい 麦茶	ふわふわ丼 切り干し大根のサラダ オレンジ	バームクーヘン 牛乳	エネルギー 537kcal タンパク質 19.9g 脂質 19.5g 塩分 1.4g	鶏肉 卵 ちくわ ハム ツナ 牛乳	米 鶏肉 車ふ 砂糖 油 ごま	玉ねぎ 人参 えのき しいたけ グリーンピース 切り干し大根 小松菜 きゅうり コーン オレンジ
17	火	クッキー 牛乳	鮭の梅みそ焼き 大豆の五目煮 ワンタン汁	ぼたもち 麦茶	エネルギー 550kcal タンパク質 25.6g 脂質 14.1g 塩分 1.5g	鮭 味噌 大豆 豚肉 ちくわ 昆布 油揚げ 凍り豆腐 きな粉	米 砂糖 こんにやく ワンタン ごま	梅干し 人参 玉ねぎ えのき 小松菜
18	水	ヨーグルト	鶏のから揚げ コーンサラダ 豆腐のスープ	ホイップサンド 牛乳	エネルギー 490kcal タンパク質 19.0g 脂質 17.4g 塩分 1.6g	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 片栗粉 油 砂糖 ロールパン ホイップクリーム	しょうが にんにく きゃべつ きゅうり 人参 コーン 玉ねぎ えのき
19	木	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 16.6g 脂質 14.7g 塩分 1.4g	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
24	火	おせんべい 麦茶	希望保育	バナナのスティックケーキ 果汁		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。		
25	水	クッキー 麦茶		フレンチクレープ 麦茶				
26	木	ビスコ 麦茶		チーズ 果汁				
27	金	おせんべい 麦茶		バームクーヘン 麦茶				

☆ 伍和保育園リクレスト献立 ☆

☆ 浪合保育園リクレスト献立 ☆

※ 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8年 2月吉日  
阿智村保育園 栄養士



暖かい日差しに春の訪れを感じる季節となりました。梅の花もほころび始め、子どもたちの明るい声が響いています。3月も元気に楽しく保育園生活を送りたいですね。



## 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。



## もうすぐ進級！1年間の振り返りと生活リズムを整えよう！！

今年度も最後の1ヶ月となりました。この1年、子どもたちは給食を通して「食べられる喜び」をたくさん見つけられたと思います。4月からの新しい生活に向けて、心も体も元気に準備をしていきましょう。

### 【1年間の食生活・振り返りチェック】

親子で一緒に、この1年間の「食」の成長を振り返ってみましょう！！

- みんなで楽しく給食を食べることができた
- 好きなものが増えた
- “いただきます” “ごちそうさまでした” のあいさつを心を込めて言うことができた
- 箸・スプーンを上手に持つことができるようになった
- 正しい姿勢で座って食べることができるようになった



### 【大切！！早寝・早起き・朝ごはん】

春は環境の変化で疲れが出やすい時期です。また、長期のお休みに入り、生活リズムも崩しやすい時期でもあります。元気で過ごすためには、毎日、規則正しく過ごすことが一番大切です。

今一度、振り返ってみましょう。

- 早寝・早起き：体内時計を調べ、日中の活動意欲を高めます。
- しっかり朝ごはん：朝食をしっかり食べることで脳と体が目覚め、日中の集中力が高まります。

早く起きて、朝日をしっかりと浴びると、体内時計が整います。すると、脳も身体も目覚めることができ、夜も早く寝ることができます。朝食は“よく噛んで” 食べることで、脳に刺激が伝わり、脳の働きも活性化します。朝は忙しい方がほとんどだと思えますが、朝食も“〇〇だけ” という単品ではなく、主食（ご飯やパン）・主菜（目玉焼きや納豆など）・汁物（たくさん野菜を入れると副菜にもなります）をしっかり食べて1日をスタートしたいですね。

