

令和8年3月 こども園の給食だより

発行：加茂市こども未来課

日付	曜日	お昼の献立【未満児のみ】	アレルギー食材	おやつ	
				午前(未満児)	午後
2	月	【ごはん】 麻婆豆腐 れんこんの天ぷら (以上児・ちゅうりっぷ・もも組) さつまいもの天ぷら (つみ組) いはかん	小麦	牛乳	ヨーグルト せんべい
3	火	【ごはん】 お花つくね キャベツのマリネ すまし汁		牛乳	ジョア ひなあられ
4	水	【ごはん】 親子煮 ほうれん草の和風サラダ オレンジ	卵、ロースハム	ヨーグルト	牛乳 サンドパン
5	木	【ごはん】 ポークビーンズ フライドポテト コールスローサラダ		飲むヨーグルト	牛乳 せんべい
6	金	【ごはん】 さけのみそ焼き ブロッコリーのごまあえ 豚十	ごま	牛乳	牛乳 手作りクッキー
9	月	【ごはん】 煮込みハンバーグ ゆでマカロニ キャベツのスープ	小麦	牛乳	カルピス せんべい
10	火	【ごはん】 厚揚げの中華風煮 青のりポテト いはかん		ヨーグルト	牛乳 ビスケット
11	水	誕生会献立 五目ごはん ハムカツ ブロッコリーごま正油 すまし汁 ゼリー	ロースハム、卵、小麦 ごま	牛乳	牛乳 ボンデーナツ
12	木	【ごはん】 豚肉の甘辛煮 白菜とわかめのスープ オレンジ		牛乳	牛乳 ビスケット
13	金	【ごはん】 さけのフライ キャベツのひたし 大根のみそ汁	卵、小麦	牛乳	飲むヨーグルト せんべい
16	月	【ごはん】 チーズオムレツ ブロッコリーのおかかあえ 和風コーンスープ	卵、ベーコン、乳	牛乳	ミルクココア せんべい
17	火	【ごはん】 スキヤキ煮 かぼちゃの天ぷら ごま	小麦、ごま	飲むヨーグルト	牛乳 ビスケット
18	水	おござりDAY 【ごはん】 カレイの煮付 白菜のひたし けんちん汁		ヨーグルト	牛乳 せんべい
19	木	お別れ会献立 ナン キーマカレー フレンチサラダ ゼリー	小麦、乳	牛乳	牛乳 お祝いケーキ
23	月	【ごはん】 鶏肉のバーベキューソース キャベツのごまあえ 高野豆腐のスープ	ベーコン、ごま	ヨーグルト	牛乳 ビスケット
24	火	【ごはん】 さけの照焼 もやしの中華サラダ 沢煮椀	ロースハム	牛乳	麦茶 オリジナルババロア
25	水	【ごはん】 豆腐の中華炒め じゃがいもの揚げ煮 オレンジ		牛乳	ヨーグルト せんべい
26	木	増量DAY 【ごはん】 大豆と鶏肉の煮込み キャベツのツナコーンあえ ふりかけ	ごま	ヨーグルト	牛乳 せんべい
27	金	リクエストメニュー 【ごはん】 たれカツ ブロッコリーのマリネ わかめスープ ゼリー	小麦、卵、ごま ロースハム	牛乳	麦茶 フルーツポンチ
30	月	【ごはん】 クリームシチュー さけ缶のそぼろ もやしのナムル	小麦、乳、ロースハム	牛乳	牛乳 ビスケット
31	火	【ごはん】 タンドリーチキン 切干大根サラダ はるさめスープ	乳	牛乳	牛乳 せんべい
4/1	水	【ごはん】 たらふりッター キャベツのごまドレッシングサラダ わかめ汁	小麦、ごま	牛乳	牛乳 ビスケット
4/2	木	【ごはん】 ミルクカレー パインサラダ チーズ	小麦、乳	牛乳	牛乳 せんべい

☆献立は、こども園の行事などの都合により変更することがあります。☆くだものは、国産オレンジ、いはかん、バナナなどを予定しています。

☆土曜日のおやつは、牛乳です。



一年間を振り返ろう!!

卒園、進級まであとわずかです。4月の頃に比べると、心も体も大きく成長したのではないのでしょうか。

幼児期は、生涯を健康で豊かに暮らすための生活習慣、食習慣の基礎を身につける大切な時期です。幼児期に身についた習慣を大人になってから改善することはとても大変です。日ごろの生活や食事など、1年を振り返ってみましょう。

○ (できた) △ (時々できた) × (できなかった) の印をつけてみましょう。

①毎日朝ごはんを食べた 	②「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができた 	③正しい姿勢で食べた
④よく噛んで食べた 	⑤好きな食べものが増えた 	⑥友だちや先生、家族と楽しく食べることができた

今月の給食の平均栄養価

★ 3歳以上児はお弁当のごはんを110g (子ども茶碗約1杯≒コンビニおにぎり1個) として計算しています。

	1人あたり kcal	たん白質 g	脂肪 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩相当量 g
						A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	
3歳未満児	493	21.0	15.3	297	2.8	168	0.37	0.46	28	1.4
3歳以上児	505	20.6	14.7	236	2.6	175	0.41	0.41	31	1.4

- ・6日(金)は、たんぼほ・すみれ組が型抜きをしたクッキーをみんなでおやつに食べます。
- ・24日(火)は、ババロアパイキングを楽しみます。(さくら・すみれ・たんぼほ組)
- ・27日(金)は、たんぼほ組が考えたリクエストメニューです。