



3月 ごほんだより

2026年 3月 北里保育園

日付	曜日	おひるごはん	三色食品群			15時おやつ	
			あか	きいろ	みどり		
2	月	お誕生日会 ごはん キャベツサラダ ゼリー 	エビフライとポテト 中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老、卵	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ちらし寿司 いんげんのおかか和え 	ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	でんぷ、卵、 竹輪、あおさ、 豆腐	米	人参、蓮根、筍、椎茸、 きぬさや、いんげん、 大根、葱	ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (さつま芋、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつま芋	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	星たべよ
5	木	ごはん ブロッコリーのゴマドレサラダ	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー人参、 キャベツ、えのき	ぼたぼた焼
6	金	ごはん 法蓮草のごま和え	豚肉の生姜焼き かきたま汁	豚肉、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	きなご餅
9	月	★お別れ会★ カレーライス ナポリタン 	鶏肉の唐揚げ 法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、法蓮草、 トマト	クレープ ぱりんこ
10	火	ごはん ブロッコリーソテー	鯖の味噌煮 すまし汁 (麩、白菜、大根の葉)	鯖、麩	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	あげぼん
11	水	ごはん ネバネバサラダ	鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	みかん フルーチェ
12	木	ごはん 煮浸し	赤魚のパン粉焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	ココア 蒸しケーキ
13	金	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (麩、えのき、大根の葉)	豚肉、麩、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	豆乳 ドーナツ
16	月	ごはん トマト煮	鱈の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	鱈	米 じゃが芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トマト、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、ズッキーニ、玉葱、 キャベツ	五平餅
17	火	ごはん 春雨サラダ	メンチカツ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	鶏肉、卵、 豆腐	米 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ポテトサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	米 じゃが芋	法蓮草、人参、コーン、 キャベツ	麩のラスク
19	木	★地産地消メニュー★ ごはん キャベツの塩昆布和え 	赤菫蕪と牛肉のしくれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米 赤菫蕪	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	コロコロ 大学芋
23	月	カレーライス キャベツとツナサラダ	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	満月ボン
24	火	ごはん 切干大根の煮物	アジフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鰯、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん キャベツサラダ	きつねうどん 肉焼売	揚げ、蒲鉾、 鶏肉	米 うどん	キャベツ、玉葱、葱、 コーン、人参	ソフト サラダ
26	木	ごはん さつま芋の煮物	ホキのチーズ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ、チーズ	米 さつま芋	もやし、えのき、葱、 人参	マカロニ きなこ
27	金	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	ムーン ライト
30	月	ごはん 法蓮草の菜種和え	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、卵、 揚げ、ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	雪の宿
31	火	ごはん ピーマンのじゃご炒め	鱈のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鱈、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	まがり せんべい

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や、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」、れんごんは「見通しがきく」、豆には「健康でまめに働ける」という縁起がつけられています。はまぐりは2枚の貝がらがついたり合う様子から、「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。





3月 ごはんだより (1~2歳)



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 ごはん キャベツサラダ ゼリー 	エビフライとポテト 中華スープ (玉葱、青梗菜、人参)	海老、卵	米 じゃが芋	玉葱、キャベツ、 コーン、人参、 青梗菜	たべっこ どうぶつ	誕生日 ケーキ
3	火	ひなまつり献立 ちらし寿司 いんげんのおかか和え 	ちくわの磯辺揚げ けんちん汁	でんぶ、卵、 竹輪、あおさ、 豆腐	米	人参、蓮根、筍、椎茸、 きぬさや、いんげん、 大根、葱	コーン フレーク	ひなまつり おやつ
4	水	ごはん ひじきの煮物	ホキのマヨネーズ焼き みそ汁 (さつまい、玉葱)	ホキ、ひじき、 揚げ	米 さつまい	法蓮草、いんげん、 人参、玉葱	たまご ポーロ	星たべよ
5	木	ごはん ブロッコリーのゴマドレサラダ	麻婆豆腐 中華スープ (キャベツ、えのき、ワカメ)	豆腐、豚肉、 ワカメ	米	玉葱、椎茸、葱、 ブロッコリー人参、 キャベツ、えのき	ちよぼちよぼ クッキー	ぼたぼた焼
6	金	ごはん 法蓮草のごま和え	豚肉の生姜焼き かきたま汁	豚肉、卵	米	玉葱、赤ピーマン、葱、 法蓮草、人参、えのき	アンパンマン せんべい	きなこ餅
9	月	★お別れ会★ カレーライス ナポリタン 	鶏肉の唐揚げ 法蓮草とツナサラダ	鶏肉、豚肉、 ツナ	米 じゃが芋 スパゲッティ	玉葱、人参、法蓮草、 トマト	ハッピー ターン	ぱりんこ
10	火	ごはん ブロッコリーソテー	鯖の味噌煮 すまし汁 (麩、白菜、大根の葉)	鯖、麩	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	あげぼん
11	水	ごはん ネバネバサラダ	鶏じゃが みそ汁 (大根、揚げ、ワカメ)	鶏肉、揚げ、 ワカメ	米 じゃが芋 長芋	玉葱、人参、オクラ、 大根	白い風船	みかん フルーチェ
12	木	ごはん 煮浸し	赤魚のパン粉焼き みそ汁 (じゃが芋、玉葱、椎茸)	赤魚、揚げ	米 じゃが芋	白菜、人参、玉葱、 椎茸	おにぎり せんべい	ココア 蒸しケーキ
13	金	豚丼 大根サラダ	みそ汁 (麩、えのき、大根の葉)	豚肉、麩、 ワカメ	米	玉葱、人参、大根、 胡瓜、えのき、大根の葉	ぱりんこ	豆乳 ドーナツ
16	月	ごはん トマト煮	鯖の若草焼き スープ (キャベツ、大根、人参)	鯖	米 じゃが芋	小松菜、コーン、茄子、大根、 トマト、赤ピーマン、人参、 黄ピーマン、アツタニ、玉葱、 キャベツ	ハッピー ターン	五平餅
17	火	ごはん 春雨サラダ	メンチカツ みそ汁 (豆腐、小松菜、えのき)	鶏肉、卵、 豆腐	米 春雨	玉葱、胡瓜、人参、 小松菜、えのき	たまご ポーロ	りんご 蒸しパン
18	水	ごはん ポテトサラダ	煮魚 (鰯) みそ汁 (キャベツ、揚げ)	鰯、揚げ	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	★地産地消メニュー★ ごはん キャベツの塩昆布和え 	牛肉のしぐれ煮 みそ汁 (もやし、法蓮草、人参)	牛肉	米	牛蒡、玉葱、キャベツ、 胡瓜、もやし、法蓮草、 人参	たべっこ どうぶつ	コロコロ 大学芋
23	月	カレーライス キャベツとツナサラダ 	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	ごはん 切干大根の煮物	アジフライ みそ汁 (豆腐、青梗菜、しめじ)	鯖、竹輪、 豆腐	米	大根、人参、青梗菜、 しめじ	たまご ポーロ	ピーチ ゼリー
25	水	ゆかりごはん キャベツサラダ	きつねうどん 肉焼売	揚げ、蒲鉾、 鶏肉	米 うどん	キャベツ、玉葱、葱、 コーン、人参	白い風船	ソフト サラダ
26	木	ごはん さつまいの煮物	ホキのチーマヨ焼き みそ汁 (もやし、えのき、葱)	ホキ、チーズ	米 さつまい	もやし、えのき、葱、 人参	ぱりんこ	マカロニ きなこ
27	金	ごはん 白菜のゆかり和え	鶏肉の照り焼き みそ汁 (小松菜、玉葱、椎茸)	鶏肉	米 じゃが芋	白菜、人参、小松菜、 玉葱、椎茸	おにぎり せんべい	ムーン ライト
30	月	ごはん 法蓮草の菜種和え	ポークチャップ みそ汁 (里芋、揚げ、ワカメ)	豚肉、卵、 揚げ、ワカメ	米 里芋	玉葱、ピーマン、トマト、 法蓮草、人参	アンパンマン せんべい	雪の宿
31	火	ごはん ピーマンのじゃこ炒め	鯖のおろし煮 みそ汁 (じゃが芋、玉葱、しめじ)	鯖、しらす	米 じゃが芋	大根、ピーマン、人参、 玉葱、しめじ	マリー ビスケット	まがり せんべい

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。旬の味を知ることで、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ましたでしょうか？ 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」、れんごんは「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枚の貝ががびったり合う様子から、「夫婦なかよく」の意味があり、音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。

