

(2026)



3月給食だより



とうばんの森こども園

食卓は最高の学びの場！『共食』の持つ魔法

「共食（きょうしょく）」とは、家族や友だち、みんなと食事を共にすることです。誰かと一緒に食べることで、子どもたちの心と体に良い影響がたくさん生まれることがわかっています。長い生涯を豊かに過ごすための基礎となる大切なものです。

★家庭での共食を深める3つのヒント



①質を高める「5分集中」

食事の開始から最初の5分間はテレビやスマートフォンを消し、子どもと目を合わせ、「美味しいね」といった感想や今日あった出来事を話すことに集中しましょう。

②時間差でも「テーブルを共にする」工夫

家族で食事の時間がずれる場合でも、後から食べる人の横に座って「見守る」だけでも共食に近い効果があります。少しでも一緒に食べられることを意識しましょう。



③子どもに役割を与え

お箸や食器を並べる、テーブルを拭くなど、子どもに役割を与え、「この作業をしたら食事が始まる」という儀式感を持たせましょう。

☆3月の手作りおやつ☆

☆マカロニあべかわ

約 98Kcal

※ 手作りおやつはいつできるか未定です。

☆人参蒸しケーキ

約 100Kcal

お誕生日パーティーがないクラスから優先して出していきます。

☆フルーツケーキ

約 165Kcal



今月の給食から一品！ 「チャプチェ」 子どもの好きな春雨を使って♪

【材料（4人分）】

春雨 50g、人参 80g、玉葱 50g、ニラ 50g、パプリカ 50g
牛肉薄切り 100g、いりごま 15g、ごま油 少々
しょうゆ 小さじ1、砂糖 大さじ1/2、オイスターソース 大さじ1
塩 ひとつまみ、水 大さじ1

【作り方】

- ①春雨は少しかために茹で食べやすい大きさに切る
- ②人参・玉葱・パプリカは千切り、ニラは5cmくらいの長さに切る
- ③牛肉は食べやすい大きさに切る
- ④春雨以外の材料を軽く炒める
- ⑤④に春雨とごま、水、調味料を入れ、水分がなくなるまで炒める
- ⑥仕上げにごま油を入れる



3月献立表

| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|---|--|--|--|--|---|--|
| 2 (白ごはん) ・さわらの西京焼き ・肉豆腐 ★さわら・白みそ・砂糖 ・みりん ★木綿豆腐・豚肉・人参・玉葱・白菜・生しいたけ・にら・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油 | 3 (白ごはん) ・家常豆腐 ・肉しゅうまい ★厚揚げ・豚肉・人参・青梗菜・干しいたけ・玉葱・えのき・土生姜・片栗粉・砂糖・醤油・オイスターソース・ウェイパー・油 ★肉しゅうまい | 4 (白ごはん) ・豚の生姜焼き ・大豆とひじきのサラダ ★豚肉・玉葱・土生姜・砂糖 ・しょうゆ・みりん・油 ★ゆで大豆・きゅうり・ひじき・人参・れんこん・ツナ缶・ごま・白みそ・マヨネーズ | 5 (白ごはん) ・高野豆腐のみそ煮込み ・青菜の塩昆布和え ★高野豆腐・かまぼこ・人参・鶏ムネ・卵・生しいたけ・えのき・白葱・白菜・赤味噌・砂糖・醤油・塩・だし・油 ★小松菜・パプリカ・ちりめん・塩昆布・ごま | 6 (人参ご飯) ・さけのムニエルタルソース ・ポイル野菜 ★さけ・塩こしょう・小麦粉 ・油・花らっきょう・パセリ・卵・マヨネーズ ★人参・キャベツ・ブロッコリー・玉葱・コーン缶・コンソメ・塩 | 7 (白ごはん) ☆ ・鶏すき煮 ・果物 ★鶏もも・玉葱・人参・白菜 ・えのき・生しいたけ・ささがきごぼう・白葱・焼豆腐・砂糖・醤油・みりん・だし・油 | |
| 9 (白ごはん) ・麻婆厚揚げ ・ごま酢和え ★豚ひき肉・厚揚げ・春雨 ・玉葱・人参・しめじ・ねぎ・土生姜・味噌・砂糖・ウェイパー・醤油・ごま油・片栗粉 ★きゅうり・干わかめ・人参 ・かにかまぼこ・ごま・酢・砂糖 | 10 (白ごはん) ・さわらのごまみそ焼き ・炒り卵の花 ★さわら・みそ・砂糖・みりん・ごま ★おから・鶏ムネ・人参・ひじき・葱・油揚げ・板系こんにゃく・生しいたけ・長芋・しょうゆ・砂糖・みりん・だし・油 | 11 (ゆかりご飯) ・エビフライ ・栄養たっぷりサラダ ・果物 ★えび・塩こしょう・小麦粉・パン粉・油 ★キャベツ・きゅうり・人参・コーン缶・ロースハム・塩昆布・花かつお・油・レモン果汁・酢・砂糖・塩・塩こしょう | 12 (白ごはん) ・赤魚の煮付け ・あらめの煮物 ★赤魚・醤油・砂糖・みりん・土生姜 ★あらめ・人参・山東菜・油揚げ・糸こんにゃく・玉葱・鶏むね・ちくわ・醤油・砂糖・油・だし | 13 (白ごはん) ・ハンバーグ ・野菜のおかか和え ★合ミンチ・豆腐・玉葱・卵・パン粉・片栗粉・ホールトマト・ケチャップ・ソース・砂糖・油・塩・塩こしょう ★きゅうり・人参・キャベツ・もやし・花かつお・春雨 ・ごま・醤油・砂糖・酢 | 14 (白ごはん) ☆ ・牛肉と野菜の炒め物 ・果物 ★牛肉・玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・もやし・ごま・しょうゆ・砂糖・みりん・油・りんご・みそ・ごま油 | |
| 16 (白ごはん) ・カレーシチュー ・フレンチサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・パイン缶・トマトJ・ホールトマト・ゆで大豆・グリーンピース・カレールー・スキムミルク・油 ★キャベツ・きゅうり・コーン缶・砂糖・酢・塩・塩こしょう・油 | 17 (白ごはん) ・お好み焼き風卵焼き ・切干大根の炒り煮 ★卵・豚バラ肉・キャベツ・玉葱・青ねぎ・だし・油・花かつお・青のり・ソース ★切干大根・人参・ひじき・生しいたけ・白菜・板系こんにゃく・しょうゆ・砂糖・油・だし・みりん | 18 (白ごはん) ・チャプチェ ・肉しゅうまい ★春雨・人参・玉葱・ピーマン・にら・パプリカ・牛肉・ごま・しょうゆ・砂糖・塩・油・ごま油・オイスターソース・甜麺醤 ★肉しゅうまい | 19 (白ごはん) ☆ ・豆腐の中華煮 ・金時豆の甘煮 ★豆腐・鶏ももミンチ・人参・玉葱・白葱・ささがきごぼう・干しいたけ・えのき・青梗菜・土生姜・ウェイパー・醤油・砂糖・塩・油 ★金時豆・砂糖・醤油・塩 | 20 春分の日 | 21 (白ごはん) ☆ ・野菜の中華煮 ・果物 ★豚肉・玉葱・人参・白菜・えのき・ピーマン・生しいたけ・白葱・醤油・砂糖・ウェイパー・塩・片栗粉・油 | |
| 23 (白ごはん) ・鶏のマーマレードソース ・コールスローサラダ ★鶏もも・片栗粉・油・醤油・砂糖・マーマレード ★人参・キャベツ・きゅうり・玉葱・コーン缶・ロースハム・マヨネーズ・レモン果汁・砂糖・酢 | 24 (白ごはん) ・ポトフ ・果物 ★じゃが芋・玉葱・鶏もも・人参・生パセリ・キャベツ・塩こしょう・コンソメ・バイエルン・ウイニー・油 | 25 (白ごはん) ☆ ・白身魚の天ぷら ・野菜のカレーあん ★たら・塩こしょう・小麦粉・片栗粉・油 ★人参・パプリカ・キャベツ・ピーマン・玉葱・ゆで大豆・しょうゆ・みりん・だし・カレー粉・カレールー・ウェイパー・片栗粉 | 26 (コーンご飯) ☆ ・野菜のトマト煮込み ・大豆とじゃこの揚げ煮 ★鶏もも・ベーコン・玉葱・人参・じゃが芋・大根・マカロニ・エリンギ・ホールトマト・トマトJ・パセリ・塩こしょう・油・コンソメ ★ゆで大豆・ちりめん・片栗粉・砂糖・醤油・みりん・油 | 27 (ふりかけご飯) ☆ ・鮭のてり焼き ・五目煮豆 ★青のり・花かつお・ごま・塩 ★鮭・醤油・みりん・砂糖 ★干大豆・人参・ごぼう・大根・ちくわ・ひじき・こんにゃく・いんげん・しょうゆ・砂糖・だし・みりん・油 | 28 (白ごはん) ☆ ・みそちゃんこ ・果物 ★鶏もも・白菜・人参・大根・ごぼう・糸こんにゃく・えのき・しいたけ・油揚げ・ねぎ・だし・みそ・醤油・砂糖 | |
| 30 (白ごはん) ☆ ・肉じゃが ・人参とツナのサラダ ★豚肉・じゃが芋・玉葱・人参・糸こんにゃく・ちくわ・厚揚げ・グリーンピース・醤油・砂糖・油・みりん・だし ★人参・きゅうり・ツナ缶・酢・しょうゆ・油・ごま | 31 (白ごはん) ☆ ・麻婆豆腐 ・青菜のなめたけ和え ★豆腐・豚ミンチ・人参・えのき・青梗菜・玉葱・干しいたけ・土生姜・にんにく・ウェイパー・豆板醤・甜麺醤・醤油・みりん・油・片栗粉 ★小松菜・なめたけ・ごま | ◆未満児(ごはんとおかず) 300Kcalを基準 ◆3歳・4歳・5歳 (ごはん110g持参するとして) 360~440Kcalを基準 ※()は未満児(3号園児)の主食です。 1・2号園児は主食を持ってきて下さい。 土曜日でも2号園児は主食を持ってきて下さい。 ★ 3月 3日・・・4歳児 以上は、ひなまつりメニューとなります。 該当日には、主食(お弁当)は不要です。 | | | | 注) ☆印の日は2・3号園児のみで1号園児は給食はありません。  |