

# 2026年 3月の献立

臼井幼稚園

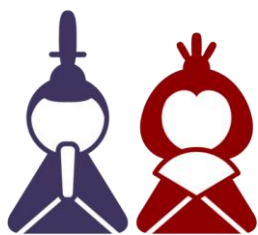
日付	主食	おかず	1人分 エネルギー kcal	脂質 食塩相当量 g	体をつくる	熱や力になる	体の調子を整える
2 (月)	ごはん (ミネラルふりかけ)	カレイのにつけ、ほうれんそうのなめたけあえ さつまいもとたまねぎのみそしる、パイン	327kcal 15.7g	1.7g 1.7g	いりこ、カレイ、いわし、かつお節、みそ	米、ごま、砂糖、さつまいも	昆布、青のり、ほうれん草、えのき、かんでん、人参 玉ねぎ、パイナップル
3 (火)	さけとたまごのちらしごはん	グラタン、はなやさいのソテー わかたけじる、いちご	309 10	6.8 1.6	鮭、卵、牛乳、脱脂粉乳、ベーコン、鶏肉 いわし、かつお節	米、澱粉、油、マカロニ、小麦粉	玉ねぎ、人参、カリフラワー、ブロッコリー、わかめ、たけのこ 昆布、いちご
5 (木)	ごはん	やさしいりつくね、キャベツときゅうりのあえもの、さつまいものレモンに こまつなとにんじんのみそしる、バナナ	346 9.8	3.5 1.7	鶏肉、かつお節、みそ	米、パン粉、澱粉、ごま油、さつまいも	キャベツ、玉ねぎ、人参、きゅうり、レモン果汁、小松菜 バナナ
6 (金)	チキンカレー	プレーンオムレツ、もやしとほうれんそうのソテー オレンジ	406 11.2	9.2 1.8	鶏肉、卵	米、じゃがいも、澱粉、砂糖、油 小麦粉	玉ねぎ、人参、もやし、ほうれん草、オレンジ
9 (月)	ごはん	レバーとじゃがいものケチャップあえ、ブロッコリーとツナのごまドレサラダ けんちんじる、おうとう	412 16.3	9.4 1.3	レバー、みそ、ツナ、豆腐、鶏肉、かつお節 いわし	米、澱粉、砂糖、じゃがいも、油 ごま	玉ねぎ、トマト、ブロッコリー、大根、ごぼう、人参 昆布、黄桃
10 (火)	ごはん	しろみざかなフライ、にんじんともやしのナムル えのきのスープ、パイン	359 12.2	8.1 0.9	たら、鶏肉、いわし、かつお節	米、パン粉、澱粉、油、砂糖 ごま油、ごま	人参、もやし、ほうれん草、にんにく、えのき、玉ねぎ 昆布、パイナップル
12 (木)	ごはん	タンドリーチキン、はなやさいサラダ ジュリアンヌスープ、オレンジ	377 15.1	12 1.2	鶏肉	米、砂糖、澱粉、油	にんにく、しょうが、玉ねぎ、トマト、カリフラワー、ブロッコリー 人参、洋梨果汁、にんじん、赤ピーマン、りんご、キャベツ、しいたけ、オレンジ
13 (金)	ごはん	ぶたにくのしょうが焼き、にんじんしりしり おふとわかめのすましじる、バナナ	417 14.7	13.4 1.2	豚肉、ツナ、卵、かつお節	米、砂糖、油、麩	しょうが、玉ねぎ、人参、わかめ、バナナ
16 (月)	あおなごはん	さばのみそに、いりどうふ のっぺいじる、おうとう	421 13	16.3 2	さば、みそ、卵、豆腐、いわし、かつお節 ちくわ	米、砂糖、油、澱粉	しそ、大根葉、しょうが、しいたけ、人参、昆布 なめこ、ごぼう、黄桃
17 (火)	ラーメン	とりのからあげ、ポテトサラダ みかんダイスゼリー【おたのしみこんだて】	398 15.6	14.5 3.5	鶏肉、かつお節、卵、脱脂粉乳、ハム	中華麺、砂糖、ごま油、小麦粉、澱粉 油、じゃがいも、マヨネーズ、果糖	ねぎ、わかめ、コーン、にんにく、しょうが、玉ねぎ 人参、きゅうり、みかん

\*食品材料の入荷の都合上、献立の一部を変更させて頂く場合もありますので、ご了承ください。

# ぱくぱく通信

ごあいさつ

2026年3月号



寒さが和らぎ、春の訪れを感じるようになりました。

春はスギやヒノキ花粉の飛散が多く、アレルギー症状が出やすい時期です。特定の食品で花粉症を「治す」ことはできませんが、バランスの良い食事、十分な睡眠で体の土台はしっかりつくっておきましょう。

## 成長期に大切なカルシウム



骨の材料になるカルシウムは、幼児期からしっかりと摂取してほしい大切な栄養素です。特に牛乳は、カルシウムの含有量が多いことに加え、吸収率も良いので「カルシウム摂取＝牛乳」と考える方も多いのではないのでしょうか。アレルギーなどで牛乳が飲めない方は、無理に摂取する必要はありません。小魚(骨ごと食べられる)・大豆製品・小松菜などの青菜もカルシウムを多く含みますので、これらを意識して摂取できるといいですね。

## おやつのおすすめ

子どもにとっておやつは、楽しみであると同時に「不足しがちな栄養を補う時間」です。子どもの成長に大切なカルシウムや鉄分を朝・昼・夜の食事だけで必要な量摂取するのは大変困難です。そこで、おやつでは牛乳やヨーグルトなどの乳製品や豆乳、カルシウムや鉄分が強化されたお菓子などを上手につかってみましょう。

## 1年を振り返って

1年を振り返ると、子どもたちはどのように成長したのでしょうか。食べたものによって体は作られ、食習慣は心の成長も手伝います。右側に食育ビンゴを用意しました。生涯にわたり、大切にしていきたい習慣や食への関わり方に関する内容です。できたこともあればできなかったこともあるでしょう。おうちの方とお話ししながら楽しんでいただけると幸いです。

# ビンゴゲーム BINGO

 <p>じゅんぴやかたづけのついでができた</p>	 <p>しょくじのまえに手をあらう</p>	 <p>季節(きせつ)の行事食(ぎょうじしょく)をたのしんだ</p>	<p>いちばんすきな食べ物のは?</p> <p>おうちのひとにおしえてあげてね</p>
 <p>旬(しゅん)のものをたべた</p>	 <p>いただきます! ごちそうさまでした! のあいさつができた</p>	<p>たのしかったきゅうしょくのおもいでは?</p> <p>おうちのひとにおしえてあげてね</p>	<p>しょっきやおはしをただしくもてた</p> 
 <p>よくかんでたべた</p>	<p>しってるやさいはなんこかな?</p> <p>おうちのひとにおしえてあげてね</p>	 <p>みんなとたのしくしょくじのじかんをすごした</p>	<p>あさごはんをげんきにたべた</p> 
<p>すきなきゅうしょくのメニューは?</p> <p>おうちのひとにおしえてあげてね</p>	<p>すきらいせずなんでもたべた</p> 	 <p>にがてなものにもチャレンジした</p>	<p>ただしくすわってたべられた</p> 



卒園児ならびに保護者の皆様に心よりお祝い申し上げます。

小学校での給食も楽しみですね!

1年間ぱくぱく通信をよんでくれた皆様、ありがとうございました!



2026年 3月の通常食献立アレルギー一覧表(臼井幼稚園)

株式会社 幼稚園給食

通常食献立		卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま	通常食献立	卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま		
2 (月)	ごはん											10 (火)	ごはん											
	(ミネラルふりかけ)					○				○	○	しろみざかなフライ					○					○		
	カレイのにつけ					○				○		にんじんともやしのナムル										○	○	
	ほうれんそうのなめたけあえ					○				○		えのきのスープ					○					○		
	さつまいもとたまねぎのみそしる									○		パイン												
	パイン											12 (木)	ごはん											
3 (火)	さけとたまごのちらしごはん	○								○		タンダリーチキン												
	グラタン	○	○			○			○	○		はなやさいサラダ										○		
	はなやさいのソテー					○			○	○		ジュリアンヌスープ					○					○		
	わかたけじる					○				○		オレンジ												
	いちご											13 (金)	ごはん											
5 (木)	ごはん											ぶたにくのしょうが焼き					○				○	○		
	やさいいりつくね					○				○		にんじんしりしり	○				○					○		
	キャベツときゅうりのあえもの					○				○	○	おふとわかめのすましじる					○					○		
	さつまいものレモンに											バナナ												
	こまつなとにんじのみそしる									○		16 (月)	あおなごはん											
	バナナ											さばのみそに					○		○			○		
6 (金)	チキンカレー					○						いりどうふ	○				○					○		
	プレーンオムレツ	○								○		のっぺいじる					○					○		
	もやしとほうれんそうのソテー					○				○		おうとう												
	オレンジ											17 (火)	ラーメン					○				○	○	
9 (月)	ごはん											とりのからあげ	○	○			○					○		
	レバーとじゃがいものケチャップあえ					○			○	○		ポテトサラダ	○							○	○			
	ブロッコリーとツナのごまドレサラダ					○				○	○	みかんアイスゼリー												
	けんちんじる					○				○														
	おうとう																							

※表記してありますアレルギー10項目以外のお問い合わせは、

佐倉工場043-498-8500までご連絡をお願いします。

※揚げ油は、ろ過して使用している為、アレルギー一覧に記載されていないアレルギーも

含まれている可能性もあります。

2026年 3月の除去食献立アレルギー一覧表(臼井幼稚園:卵乳えびかに除去)

株式会社 幼稚園給食

通常食献立		代替献立	卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま	通常食献立	代替献立	卵	乳	えび	かに	小麦	いか	さば	豚肉	大豆	ごま		
2 (月)	ごはん												10 (火)	ごはん												
	(ミネラルふりかけ)						○				○	○	しろみざかなフライ						○				○			
	カレイのにつけ						○				○		にんじんともやしのナムル										○	○		
	ほうれんそうのなめたけあえ						○				○		えのきのスープ						○				○			
	さつまいもとたまねぎのみそしる										○		パイン													
	パイン												12 (木)	ごはん												
3 (火)	さけとたまごのちらしごはん	さけとえだまめのちらしごはん(卵除去)									○		タンダリーチキン													
グラタン	グラタン(除去用)						○						はなやさいサラダ										○			
はなやさいのソテー							○			○	○		ジュリアンヌスープ						○				○			
わかたけじる							○				○		オレンジ													
いちご													13 (金)	ごはん												
5 (木)	ごはん												ふたにくのしょうがやき									○	○	○		
やさしいりつくね							○				○		にんじんしりしり	にんじんしりしり(卵除去)								○		○		
キャベツときゅうりのあえもの							○				○	○	おふとわかめのすましじる									○		○		
さつまいものレモンに													バナナ													
こまつなとにんじのみそしる											○		16 (月)	あおなごはん												
バナナ													さばのみそに									○	○	○		
6 (金)	チキンカレー						○						いりどうふ	いりどうふ(卵除去)									○		○	
プレーンオムレツ	ハムステーキ										○	○	のっぺいじる										○		○	
もやしとほうれんそうのソテー							○				○		おうとう													
オレンジ													17 (火)	ラーメン									○		○	○
9 (月)	ごはん												とりのからあげ	とりのからあげ(卵乳除去)									○		○	
レバーとじゃがいものケチャップあえ							○				○	○	ポテトサラダ	ポテトサラダ(マヨドレ)										○	○	
ブロッコリーとツナのごまドレサラダ							○				○	○	みかんアイスゼリー													
けんちんじる							○				○															
おうとう													※ 通常食の食材に卵乳えびかに成分が含まれている場合は代替献立になります。													

※ 代替献立には、卵乳えびかに成分は含まれていません。

※ 通常食と同じ献立名でも代替献立の欄に記載のある場合は卵乳えびかにを除いた食材を使用しています。