令和8年

3月　給食献立表

福田こども園

実施日	曜日	三未 10時おやつ	昼食献立名	三未加算食 （ひよこ・たんぽぽ・ひまわり組）	3時おやつ	材料と体内での働き 熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2 16	月	牛乳 せんべい	鶏肉のカレー醤油焼き ひじきのきんぴら りんご	ﾌﾞﾛｯｺﾘｰの 塩ゆで	牛乳 うの花ﾁｰｽﾞﾁﾁﾞﾐ	せんべい、カレー粉 砂糖、ごま	牛乳、鶏肉、ちくわ 油揚げ、ひじき おから、ちくわ、ﾁｰｽﾞ	人参、ごぼう、玉ねぎ こんにゃく、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、りんご、ﾆﾗ
③ 17 31	火	牛乳 ﾋﾞｽｺ	食ﾊﾟﾝ ﾏｶﾛﾆｸﾞﾗﾀﾝ 野菜ｽｰﾌﾟ		お茶 おにぎり	ﾋﾞｽｺ、食ﾊﾟﾝ ﾏｶﾛﾆ、じゃがいも ﾎﾜｲﾄｿｰｽ	牛乳、鶏肉、ﾁｰｽﾞ ﾍﾞｰｺﾝ	人参、玉ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ ﾏｯｼｭﾙｰﾑ、ｺｰﾝ ﾁﾝｹﾞﾝ菜
4 18	水	牛乳 おふﾗｽｸ	鰆のﾊﾞｰﾍﾞｷｭｰ風 切干大根の ﾏﾖﾈｰｽﾞｻﾗﾀﾞ いよかん		牛乳 菓子・ﾁｰｽﾞ	お麩、ｸﾞﾗﾆｭｰ糖 砂糖、ﾏﾖﾈｰｽﾞ 菓子	牛乳、鰆、ﾊﾑ ﾁｰｽﾞ	りんご、切干大根 人参、ｷｬﾍﾞﾂ、小松菜 いよかん
5 19	木	牛乳 ｺｰﾝﾌﾚｰｸ	うま煮 もやしのごま酢和え ゆかりちゃんふりかけ		牛乳 ｺｺｱ蒸しﾊﾟﾝ	ｺｰﾝﾌﾚｰｸ、じゃがいも 砂糖、ごま、米粉	牛乳、豚肉、平天 ちりめん、小魚 青のり、豆乳	人参、大根、ﾚﾝｺﾝ こんにゃく、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ もやし、小松菜
6	金	牛乳 ﾋﾞｽｹｯﾄ	ﾎｲｺｰﾛｰ 粉ふきいも 中華ｽｰﾌﾟ		牛乳 豆腐ﾄﾞｰﾅﾂ	ﾋﾞｽｹｯﾄ、砂糖 じゃがいも、小麦粉	牛乳、豚肉、赤みそ 豆腐	人参、ｷｬﾍﾞﾂ、しめじ ﾋﾟｰﾏﾝ、白ねぎ 玉ねぎ、もやし ﾁﾝｹﾞﾝ菜
7 21	土	お茶 ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ	鶏塩うどん 野菜のおかか和え ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ		お茶 菓子	ﾐﾆﾄﾞｰﾅﾂ、うどん 菓子	鶏肉、かつお節	白菜、白ねぎ、しめじ 人参、小松菜、もやし ｸﾞﾚｰﾌﾟﾌﾙｰﾂ
9 23	月	牛乳 ｵﾚﾝｼﾞ	鮭のﾚﾓﾝ風味焼き おからの炒り煮 みそ汁		牛乳 花しゅうまい	砂糖、じゃがいも しゅうまいの皮	牛乳、鮭、おから 油揚げ、ちくわ、みそ わかめ、豚ひき肉	ｵﾚﾝｼﾞ、ﾚﾓﾝ、人参 ごぼう、こんにゃく ねぎ、玉ねぎ、しめじ ｷｬﾍﾞﾂ、ｺｰﾝ、しょうが
10 24	火	牛乳 せんべい	ｶﾚｰﾗｲｽ ｺｰﾙｽﾛｰｻﾗﾀﾞ 一口ｾﾞﾘｰ	ゆで卵	牛乳 ｼﾞｬﾑｻﾝﾄﾞ	せんべい、じゃがいも ｶﾚｰﾙｳ、砂糖 一口ｾﾞﾘｰ、食ﾊﾟﾝ ｼﾞｬﾑ	牛乳、鶏肉、卵	人参、玉ねぎ、ｷｬﾍﾞﾂ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、きゅうり
⑪ 25	水	牛乳 ｳｴﾊｰｽ	鶏肉の中華風照り焼き ひじきとちりめんの 中華ｻﾗﾀﾞ ﾊﾞﾅﾅ		牛乳 ﾚﾓﾝｹｰｷ	ｳｴﾊｰｽ、砂糖 春雨、小麦粉 ﾊﾞﾀｰ	牛乳、鶏肉 ちりめん、ひじき 卵	人参、ﾁﾝｹﾞﾝ菜 もやし、ﾊﾞﾅﾅ、ﾚﾓﾝ
12 26	木	牛乳 ﾏｶﾛﾆのあべかわ	親子煮 わけぎのぬた えのき納豆		牛乳 菓子・小魚	ﾏｶﾛﾆ、砂糖、ごま じゃがいも、菓子	牛乳、きな粉、鶏肉 卵、高野豆腐、小魚 油揚げ、ちくわ、納豆 白みそ、かつお節	人参、玉ねぎ、小松菜 干ししいたけ、わけぎ ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、えのき
13 27	金	牛乳 乳ﾎﾞｰﾛ	ﾗｰﾒﾝ ごま塩ｻﾗﾀﾞ ｷｳｲ		牛乳 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ	乳ﾎﾞｰﾛ、中華麺 ﾌﾗｲﾄﾞﾎﾟﾃﾄ、ごま	牛乳、豚肉、焼き豚 なると、わかめ みそ	もやし、ｺｰﾝ、人参 ｷｬﾍﾞﾂ、きゅうり ｷｳｲ
14 28	土	お茶 ﾋﾞｽｹｯﾄ	牛丼 青菜の磯和え ﾊﾟｲﾝ缶		お茶 菓子	ﾋﾞｽｹｯﾄ、砂糖 ごま、菓子	牛肉、塩昆布	玉ねぎ、小松菜、人参 ﾊﾟｲﾝ缶
30	月	牛乳 せんべい	炒り豆腐 小松菜とﾂﾅの和え物 手作りふりかけ		牛乳 ｼｭｶﾞｰﾄｰｽﾄ	せんべい、砂糖 ごま、食ﾊﾟﾝ、ﾊﾞﾀｰ ｸﾞﾗﾆｭｰ糖	牛乳、鶏ひき肉 豆腐、ひじき ﾂﾅ缶、小魚、青のり	人参、玉ねぎ、もやし 干ししいたけ、小松菜 ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ

★3日（火）　誕生会特別献立　おひなずし、のり塩からあげ、菜の花和え、すまし汁、かまぼこ、いちご
3時のおやつ　三色ｸｯｷｰ

★11日（水）　お別れ会特別献立　のりごはん、からあげ、春雨ｻﾗﾀﾞ、わかめｽｰﾌﾟ、みかん
3時のおやつ　カルﾋﾟｽ、ﾊﾞｰﾑｸｰﾍﾝ

＊11日のお昼は年長(そら)組さんのリクエスト献立です♪
栄養士の先生と、年長組さんとで話し合って、今までこども園で食べた給食の中から、一番好きな献立を選びました。
年長さんには、ビュッフェ形式も取り入れます！

～食育通信～

令和８年３月発行
岡山市岡山っ子育成局
保育・幼児教育部
幼保運営課

おいしく、楽しく食べられる環境を整えましょう

食欲は、料理の味だけではなく様々な要因に左右されます。環境が整うと食べる意欲も高まります。

食事の時間が楽しみになるように

「いいにおいがするね」
「今日は～だよ」など食事に関心が向くような声をかけましょう。

おなかがすく生活リズム

食事の時間におなかがすく規則正しい生活リズムを大切にしましょう。お腹がすいて食べるとおいしいことや、元気になることに気付けるようにしましょう。

落ち着いた環境

食事に集中できるよう、おもちゃなどは片付け、テレビなどは消しましょう。

叱らず見守る

こぼしたり、汚したりしても、「自分で食べようとしたのね」など、やろうとしている意欲を認めてあげましょう。その上で、どうしたら上手に食べられるかを伝えていきましょう。

姿勢よく座る

背もたれに背中が付くように深く腰かけ、背筋を伸ばして座りましょう。テーブルと身体の間は、握りこぶし一つ分くらい空けます。
座ったときに、肘がテーブルの高さになるように座る高さを調整します。足の裏が床につくようにマットなどを使って調整しましょう。

感謝の気持ちをはぐくむ

「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをとおして、食材や自然の恵み、料理を作ってくれた人などへの感謝の気持ちをはぐくみましょう。