



3月のこんだて

令和7年 社会福祉法人むつみ福祉

日	こんだて	おやつ	(あか)血や肉をつくる	(きいろ)熱や力になる	(みどり)体の調子を整える
1日(土)	五目チャーハン ナムル 具だくさんスープ 果物缶	たい焼き	鶏ミンチ ちくわ 豆腐	米 砂糖 油 ごま油 ごま たい焼き	人参 玉ねぎ にんにく ピーマン きゃべつ 小松菜 大根 パプリカ 椎茸 えのき ねぎ 果物缶
3日(月)	ちらし寿司 お花魁のすまし汁 コロッケ 果物缶	ピーチゼリー 星たべよう	卵 のり 豆腐	米 砂糖 花魁 コロッケ ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 絹さや みつば 果物缶
4日(火)	しそご飯 さばの蒲焼き風 ツナと青菜のサラダ 南瓜のみそ汁 果物	牛乳 卵サンド	さば ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨネーズ 食パン	ほうれん草 生姜 南瓜 キャベツ トマト 大根の葉 玉ねぎ きゅうり パプリカ 果物
5日(水)	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 卵とオクラスープ 果物	牛乳 今川焼	豚肉 ひじき 大豆 卵 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 小麦粉 油 パーモントカレー ごまドレッシング 砂糖	人参 玉ねぎ マッシュルーム なす グリーンピース パプリカ ブロッコリー オクラ えのき 果物
6日(木)	沖縄そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	牛乳 菜飯おにぎり	三枚肉 豆腐 ツナ かまぼこ 牛乳 のり	沖縄そば ごま さつま芋 砂糖 米	ねぎ ほうれん草 果物
7日(金)	麦ご飯 チンジャオロース ぎょうざ なすのみそ汁 果物	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 餃子 みそ 牛乳 豆腐 きな粉	米 押麦 じゃが芋 片栗粉 砂糖 油 ごま油 ケーキミックス	ピーマン 人参 なす 大根 ねぎ 果物
8日(土)	栄養満点丼 さつま芋サラダ わかめのみそ汁 果物缶	おかき	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ 牛乳	米 砂糖 ごま油 さつま芋 油 マヨレ おかき	小松菜 人参 玉ねぎ えのき レーズン 果物缶
10日(月)	麦ご飯 チキンのレモン和え 茹でブロッコリー 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物	牛乳 南瓜小豆蒸しパン	鶏肉 豆腐 ツナ みそ 牛乳 卵	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 ごまドレッシング バター ケーキミックス 小豆	パセリ ブロッコリー 人参 キャベツ ピーマン モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物
11日(火)	クリームスバゲティ 果物 いんげんサラダ 大根と卵スープ	牛乳 しゃけと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ツナ 卵 鮭	スバゲティ 油 小麦粉 バター 砂糖 米 ごま	玉ねぎ 人参 しめじ ほうれん草 コーン いんげん キャベツ 大根 大根の葉 果物
12日(水)	麦ご飯 魚のマヨネーズ焼き 肉じゃが もずくスープ 果物缶	牛乳 大学芋	白身魚 豚肉 もずく 牛乳	米 押麦 マヨネーズ 砂糖 じゃが芋 こんにゃく 油 さつま芋 ごま	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき 貝割大根 果物缶
13日(木)	お弁当会	牛乳 お麩ラスク	牛乳 きなこ	砂糖 油 おつゆ麩	
14日(金)	カレーピラフ ミートローフ 春雨のごま和え ABCスープ 果物	ジュース お誕生日 ケーキ	鶏ミンチ 合挽ミンチ 卵 ツナ ウインナー 大豆	米 油 カレー缶 小麦粉 パン粉 春雨 ごま マカロニ ケーキ	玉ねぎ 人参 ピーマン にんにく きゅうり キャベツ トマト 果物
15日(土)	牛丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物缶	ポテトフライ	牛肉 ツナ 豆腐 みそ	米 こんにゃく 砂糖 じゃが芋 油	玉ねぎ 人参 椎茸 切干大根 グリーンピース きゅうり 冬瓜 パプリカ ほうれん草 果物缶
17日(月)	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クレープイリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くんぺん	白身魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにゃく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 貝割大根 生姜 人参 切干大根 小松菜 玉ねぎ 果物
18日(火)	あわご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ コンソメスープ 果物	牛乳 揚げパン	牛肉 ひじき きな粉 牛乳	米 もちきび ごま油 ごまドレッシング パン 砂糖 油	キャベツ 人参 ピーマン にんにく れんこん いんげん 白菜 玉ねぎ パプリカ えのき コーン 果物
19日(水)	あわご飯 きんめだいの南蛮漬け だし巻き卵 豚肉入りみそ汁 果物	牛乳 さつま芋ももクッキー	金目鯛 卵 豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 さつま芋 ケーキミックス バター ごま	玉ねぎ ピーマン コーン 生姜 パプリカ セロリ 人参 小松菜 椎茸 長ネギ 果物
20日(木)	春分の日(公休日)				
21日(金)	麦ご飯 魚の西京焼き 南瓜のごままぶし キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	牛乳 チョコチップ クッキー	白身魚 みそ ウインナー 豚肉 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま 里芋 小麦粉 バター ココア チョコチップ	長ねぎ 生姜 南瓜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 大根の葉 果物缶
22日(土)	中華丼 コーンスープ ブロッコリーのしらす梅和え 果物缶	ちんびん	豚肉 しらす 糸かつお 牛乳	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 小麦粉 黒糖	白菜 人参 チンゲン菜 椎茸 生姜 ブロッコリー 梅干 コーン ほうれん草 果物缶
24日(月)	かつ丼 マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	牛乳 バナナケーキ	豚肉 卵 ツナ ゆし豆腐 ヨーグルト 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨネーズ ゼリー 小麦粉 バター	玉ねぎ コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶 果物
25日(火)	あわご飯 さばのタンドーリ風 野菜サラダ 豚汁 果物	牛乳 メロンパントースト	さば ヨーグルト チーズ 豚肉 豚レバー みそ 牛乳	米 もちきび カレー粉 ごまドレッシング 食パン バター 砂糖 小麦粉	パプリカ にんにく 生姜 ブロッコリー カリフラワー ごぼう 大根 人参 ねぎ 果物
26日(水)	五目うどん 野菜かきあげ 青菜とコーンの和え物 果物	牛乳 ゆかりおにぎり	鶏肉 なんと のり 牛乳	うどん かき揚げ ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ネギ ほうれん草 コーン 果物
27日(木)	お弁当会	牛乳 ココア蒸しパン	豆乳 卵 牛乳	砂糖 小麦粉 ココア 油	
28日(金)	ガバオライス コロッケ かぶのスープ 果物	牛乳 コーンフレーク クッキー	豚ミンチ 卵 牛乳	米 砂糖 コロッケ 油 バター 小麦粉 コーンフレーク	玉ねぎ 人参 ピーマン パプリカ にんにく チンゲン菜 かぶ 果物 レーズン
29日(土)	新年度準備お弁当持参	オレンジゼリー		オレンジゼリー	
31日(月)	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	牛乳 ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 ぼたぼた焼き	人参 キャベツ 生姜 きゅうり パプリカ ほうれん草 玉ねぎ えのき 果物缶



※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。
※アレルギー対応は医師の診断書に基づき実施しております。



3月 食育だより



いよいよ、今年度も残りあとわずか。この一年で大きく成長した子どもたちの姿をうれしく、頼もしく感じているこの頃です。
いつの間にか寒さも和らぎ、少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになり、春野菜が美味しい季節となりました。季節のものをたくさん食べて今月も元気に過ごしましょう。

ひな祭り

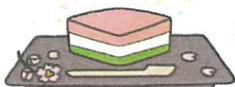
3月3日は“ひなまつり”です。

女の子の健やかな成長を願い、ひな人形や桃の花を飾り、お祝いします。

ひな人形には女の子の病気などを代わりに引き受けてもらう、桃の花には季節の花というだけでなく、魔除けの意味もあります。

ひな人形といっしょに供えられる菱もちやひなあられの3つの色は「雪（白）から新芽（緑）が出て花（桃）が咲く景色を表しているほか、

「魔除け（桃）、清浄（白）、健康（緑）」といった願いも込められています。



春の食材

みなさんは春の味覚と言えばどんな食材をイメージしますか？
野菜、果物、魚介類でみましょう。

春野菜は、
たけのこ、春キャベツ、菜の花、
新たまねぎといった野山に自生する
食材が人気の傾向にあります。

春の果物といえば、
いちご、さくらんぼ、デコポン等。

春をイメージする魚介類は、
カツオ、桜エビ、あさり、さわらと
春の魚介類がたくさんあります。

春に旬を迎える美味しい食材を食べて、
元気な体をつくりましょう。



おやつ役割って？

子どもたちはおやつの時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強く、心の栄養となります。また、子どもは小さな身体に対してたくさんのエネルギーが必要です。しかし胃袋が小さく、一度にたくさん食べられないので、一日3回の食事だけでは必要なエネルギーや栄養素が摂取できません。おやつには、それを補う食事としての役割があります。子どもにとっておやつは大切な食事と考えましょう。



生活習慣病の予防を

3歳ごろからの急な体重増加は、内脂肪の蓄積となり、高血圧、糖尿病へのリスクを高める恐れがあります。

生活リズムの乱れ、運動不足やお菓子の食べすぎ、偏食など、食生活や習慣の見直しをお願い致します。

