



令和8年 社会福祉法人むつみ福祉会

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
2月	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 果物缶	牛乳 チョコチップクッキー	さば ツナ みそ 卵 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 マヨドレ バター ココア 小麦粉 チョコチップ	ほうれん草 生姜 南瓜 キャベツ トマト 大根の葉 玉ねぎ 果物缶
3火	ちらし寿司 お花麩のすまし汁 コロッセ 果物	ゼリー 星たべよう	のり 豆腐	米 砂糖 花麩 コロッセ ゼリー 星たべよう	人参 れんこん 椎茸 ブロッコリー みつば 果物
4水	ポークカレー ひじきと大豆サラダ 豆腐とオクラスープ 果物缶	牛乳 ウエハース	豚肉 ひじき 大豆 豆腐 チーズ 牛乳	米 押麦 じゃが芋 カレー粉 油 カレーフレーク 砂糖 マヨドレ ごま ウエハース	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 果物缶
5木	焼きそば 青菜のみそマヨ和え アーサ汁 果物	牛乳 ジュシーおにぎり	豚肉 青さのり みそ アーサ 豆腐 豚ミンチ ひじき 牛乳	中華麺 油 マヨドレ 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 もやし ピーマン ほうれん草 えのき パプリカ 椎茸 ねぎ 果物
6金	あわご飯 魚の南蛮漬け 果物 青菜の納豆あえ 牛肉入りみそ汁	牛乳 コーンフレーク クッキー	白身魚 納豆 のり 牛肉 豆腐 みそ 卵 牛乳	米 もちきび 片栗粉 油 砂糖 バター 小麦粉 コーンフレーク	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 長ねぎ 果物
7土	厚揚げ丼 春雨中華サラダ 青菜のすまし汁 果物缶	ぼたぼた焼き	厚揚げ 豚ミンチ 大豆 みそ ささみ	米 押麦 ごま油 砂糖 春雨 片栗粉 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
9月	麦ご飯 チキンのレモン和え 豆腐チャンプルー モロヘイヤのみそ汁 果物缶	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 バター ケーキミックス 小豆	パセリ 人参 キャベツ にはら モロヘイヤ 玉ねぎ 椎茸 南瓜 果物缶
10火	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 揚げパン	白身魚 豚肉 もずく きな粉 牛乳	米 押麦 マヨドレ 砂糖 じゃが芋 こんにやく 油 パン	玉ねぎ パプリカ ピーマン 椎茸 生姜 人参 いんげん えのき ねぎ 果物缶
11水	ガバオライス 青菜のソテー クリームスープ きなこかけヨーグルト	牛乳 ぼうろ	豚ミンチ 大豆 さつま揚げ 鶏肉 ヨーグルト 豆乳 きな粉 牛乳	米 押麦 バター 油 砂糖 ぼうろ	小松菜 人参 えのき ピーマン パプリカ にんにく 玉ねぎ 白菜 マッシュルーム 果物缶
12木	お弁当会	牛乳 大学芋	牛乳	油 砂糖 さつま芋 ごま	
13金	★お誕生日会★ カレーピラフ チキンカツ 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・豚ミンチ 鶏肉 ツナ ウインナー	米 油 カレー缶 小麦粉 パン粉 春雨 砂糖 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
14土	豚丼 切干大根の酢の物 冬瓜のみそ汁 果物缶	今川焼き	豚肉 豆腐 みそ	米 押麦 こんにやく 砂糖 今川焼き	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
16月	麦ご飯 魚の西京焼き キャベツ炒め けんちん汁 果物缶	牛乳 フレンチトースト	白身魚 みそ ウインナー 豆腐 卵 牛乳	米 押麦 油 砂糖 ごま油 里芋 バター パン	長ねぎ 生姜 キャベツ 玉ねぎ 人参 大根 椎茸 ごぼう 大根の葉 果物缶
17火	野菜そば 青菜の白和え さつま芋ごま煮 果物	牛乳 中華ちまき風 おにぎり	豚肉 豆腐 ツナ 鶏ミンチ 牛乳	沖繩そば 油 ごま さつま芋 砂糖 米 ごま油	キャベツ 玉ねぎ 人参 ねぎ もやし ほうれん草 たけのこ 椎茸 果物
18水	チャーハン マカロニサラダ ゆし豆腐 フルーツゼリー	牛乳 人形焼き	ウインナー ツナ ゆし豆腐 牛乳	米 押麦 油 砂糖 マカロニ マヨドレ ゼリー 人形焼き	玉ねぎ ピーマン コーン 人参 きゅうり ねぎ 果物缶
19木	麦ご飯 魚の揚げおろし煮 クーフィリチー 青菜のみそ汁 果物	牛乳 くんべん	赤魚 昆布 豚肉 みそ 卵 豆乳 油揚げ 牛乳	米 押麦 片栗粉 油 砂糖 こんにやく 小麦粉 バター ケーキミックス 黒糖 ごま	大根 生姜 人参 ねぎ 小松菜 玉ねぎ 果物
20金	春分の日(公休日)				
21土	中華丼 コーンスープ ブロッコリーの梅和え 果物缶	おかき	豚肉	米 押麦 油 砂糖 片栗粉 おかき	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
23月	麦ご飯 牛肉のスタミナ炒め れんこんサラダ 中華スープ 果物缶	牛乳 さつまいもクッキー	牛肉 ひじき 牛乳	米 押麦 ごま油 マヨドレ 砂糖 ごま さつま芋 バター ケーキミックス	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 果物缶
24火	あわご飯 さばのタンドリー風 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 マヨドレ 砂糖 ごま 食パン バター 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
25水	ハヤシライス スパゲティーサラダ かぶのスープ 果物缶	牛乳 蒸しパン	牛肉 ツナ 牛乳	米 押麦 油 小麦粉 砂糖 サラスパ マヨドレ 蒸しパン	玉ねぎ にんにく マッシュルーム 人参 セロリ グリーンピース コーン きゅうり かぶ チンゲン菜 果物缶
26木	お弁当会	牛乳 バナナケーキ	卵 ヨーグルト 牛乳	砂糖 小麦粉 バター	果物
27金	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 じゃこのおにぎり	鶏肉 かまぼこ ちらす 牛乳	うどん かき揚げ ごま 米	人参 生姜 白菜 椎茸 長ねぎ ほうれん草 コーン 果物
28土	栄養満点丼 さつま芋サラダ わかめのみそ汁 果物缶	たいやき	豚ミンチ ひじき わかめ 豆腐 みそ	米 押麦 砂糖 ごま油 油 さつま芋 マヨドレ たいやき	小松菜 人参 玉ねぎ えのき きゅうり 果物缶
30月	麦ご飯 チンジャオロース 豆腐シューマイ なすのみそ汁 果物缶	牛乳 もちもちドーナツ	豚肉 豆腐しゅうまい みそ 豆腐 きな粉 牛乳	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 果物缶
31火	クリームスパゲティ 果物 いんげんサラダ 大根のスープ	牛乳 しゃげと青菜の おにぎり	鶏肉 牛乳 ウインナー ツナ 鮭 豆乳	スパゲティー 油 小麦粉 バター 砂糖 米 押麦 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 ねぎ 果物



※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

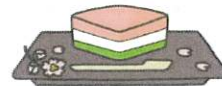
社会福祉法人むつみ福祉会

日ごとに暖かくなり、春の訪れを感じる季節になりました。この1年間で、苦手な野菜が食べられるようになったり、お友だちと楽しく食事ができるようになったり、子どもたちの成長をたくさん感じることができました。3月はキャベツや玉ねぎなどの、春が旬の食材を給食に取り入れていきます。今月も元気いっぱいにご過ごせるよう、おいしい給食をお届けします。

ひな祭り について知ろう！

3月3日は「ひな祭り」です

ひな祭りは、女の子の健やかな成長と幸せを願う行事で、「桃の節句」とも呼ばれています。ひな祭りの由来は、昔の中国から伝わった風習が始まりです。紙の人形に悪いものを移して川に流す風習と、平安時代の貴族の女の子たちが楽しんでいた人形遊び「ひいな遊び」が合わさって、江戸時代ごろに今のような「ひな人形を飾って女の子の成長を願う」ひな祭りになったと言われています。



ひな祭りの行事食

◆ひなあられ

ピンク・白・緑・黄色の4色は、四季を表しています。「1年を通して幸せに過ごせますように」という願いが込められています。



◆ちらし寿司

えびやれんこん、豆など縁起の良い食材を使います。色とりどりで、春の華やかさを表現しています。



◆はまぐりのお吸い物

はまぐりの貝殻は、対になっている貝殻としかびったり合わないことから、「良い出会い」や「仲良し」の願いが込められています。



4月からは新しいクラス！ 給食のマナーを確認しよう

食事の前

- しっかり手を洗う
- 姿勢を正しく座る
- 「いただきます」を言う

食事中

- 背筋を伸ばして、足は床につける。
- くちを閉じて、よく噛んで食べる
- お茶碗やお皿をもって食べる

食事後

- 「ごちそうさま」を言う
- 食器をきちんと片付ける
- くちの周りをきれいに拭く



今からしっかり練習して、お兄さん・お姉さんになる準備をしましょう！

おやつ役割って？

子どもたちはおやつ時間が大好きです。おやつは子どもにとって「楽しみ」の要素が強くて、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。

