



2026/2/27(金) 清水保育園

長かった冬にもようやく終わりの気配がみられ、温かい日差しの中に春の訪れを感じる季節となりました。子どもたちは新年度に向けて、さらに腰骨を立てて毎日頑張っています！今のクラスのお友達と過ごせるのも残りわずかとなりましたね。今年度を振り返りながら、クラスのお友達、そしてきく組さんとのかけがえのない時間を大切に過ごしていきましょう♪



食塩の取りすぎに注意しましょう

食塩のとり過ぎは、高血圧、脳卒中、腎臓病、胃がん、骨粗鬆症などの疾患のリスクとなります。味覚が形成されるこどもの頃から、食材そのもののおいしさを味わえるよう、旨味をきかせた薄味にしましょう。家族みんなで、できるところから減塩に取り組み、徐々に薄味に慣れていきましょう！

〇減塩のポイント

- ★天然の出汁をしっかりとって、旨味を活かして料理しましょう
- ★みそ汁などの汁物は、具沢山にして、汁の量を減らしましょう
- ★野菜や果物に多く含まれるカリウムは、ナトリウムを排泄する作用があります。

積極的に摂りましょう

出汁を使ったレシピを紹介！鶏肉とコロコロ野菜のすまし汁

【材料】4人分

- ・鶏もも肉 60g
- ・にんじん 1/3本
- ・大根 1/5本
- ・小松菜 1束

【調味料】

- ・水(だし用) 600ml
- ・かつお節 10g
- ・昆布 10g
- ・しょうゆ 小さじ1
- ・塩 小さじ1/2

【作り方】

- ① 昆布、かつおの順番で出汁を取る
- ② 1cm角のにんじん、大根を入れる
- ③ 鶏肉を炒め入れる
- ④ 1cm幅に切り下茹でした小松菜を入れる
- ⑤ 調味料を入れて完成！



清水保育園では昆布やかつお節、いりこなどを積極的に使用し出汁を取り、給食を作っています！🐰🥕🐰



令和8年 3月 献立表 (本園)

日	曜	昼食	朝のおやつ (未満児)	おやつ	赤：おもに血や肉になる	黄：おもに熱や力となる	緑：おもに調子をととのえる
2 16 30	月	発芽玄米ごはん やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳 ウエハースFe	スキムミルク パインアップルケーキ	牛乳 牛肉 木綿豆腐 塩わかめ 脱脂粉乳 鶏卵	ウエハース7g Fe 精白米 押麦 やまいも 植物油 三温糖 小麦粉 マーガリン	にんじん スナップえんどう はくさい えのきたけ 青ねぎ パインアップル缶
3	火	★ひなまつり行事食★ ひなまつりごはん 牛肉のつけ焼き 鶏肉と3000野菜の清汁	牛乳 チーズ	カルピス ひなまつりケーキ	牛乳 プロセス 牛肉 鶏肉 調整豆乳	精白米 押麦 三温糖 植物油 片栗粉 ホットケーキミックス マーガリン 生クリーム (植物性) あられ	こまつな にんじん しょうが たまねぎ 赤ピーマン 黄ピーマン だいこん
17	火	発芽玄米ごはん ミートローフ レタス野菜スープ	牛乳 チーズ	スキムミルク 白桃ゼリー ウエハースFe	牛乳 プロセス 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏卵 脱脂粉乳 粉寒天	精白米 押麦 植物油 パン粉 三温糖 片栗粉 じゃがいも 缶詰シロップ ウエハース7g Fe	たまねぎ にんじん さやいんげん ほうろく キャベツ ゼリー パセリ 白桃缶
4 18	水	発芽玄米ごはん 魚のみそ煮 じゃがいものみそ汁 (スプ投入)	牛乳 パンアップル缶	スキムミルク おからマフィン	牛乳 魚 厚揚げ 脱脂粉乳 鶏卵 おから	精白米 押麦 三温糖 じゃがいも 小麦粉 パター	パンアップル缶 しょうが にんじん たまねぎ 青ねぎ
5 19	木	発芽玄米ごはん タンドリーチキン ゆでブロッコリー 白菜と春雨のスープ	牛乳 せんべい	お茶 じゃこと菜っ葉の混ぜごはん	牛乳 鶏肉 豆乳 豚肉 しらす 干し削り節	せんべい 精白米 押麦 緑豆 はるさめ 植物油 ごま油 いり白ごま	しょうが にんにく くり果汁 アスパラ ほうきさい にんじん 青ねぎ こまつな
6 31	金	発芽玄米ごはん ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	牛乳 もも缶	牛乳 ドーナツ	牛乳 豚ひき肉 ひじき マーガリン	精白米 押麦 片栗粉 じゃがいも 三温糖 ごま油 すりごま ケーパッド マツ	もも缶 青ねぎ しょうが にんじん アスパラ 切干だいこん きゅうり
7 21	土	中華丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	豚肉 調整豆乳	せんべい 精白米 ごま油 植物油 片栗粉 ゼリー	たまねぎ キャベツ にんじん
9 23	月	発芽玄米ごはん 大豆と豚肉の黒酢煮 清汁 (かまぼこ)	牛乳 せんべい	スキムミルク いちご ウエハースFe	牛乳 豚肉 ゆでだいず かまぼこ 塩わかめ 脱脂粉乳	せんべい 精白米 押麦 植物油 三温糖 ウエハース7g Fe	ごぼう にんじん 根深ねぎ さやいんげん しょうが えのきたけ いちご
10 24	火	発芽玄米ごはん かみかみバーグ レタス チキンスープ	牛乳 ウエハース	スキムミルク スイートポテト	牛乳 牛ひき肉 豚ひき肉 ひじき 鶏もも 脱脂粉乳 鶏卵	ウエハース 精白米 押麦 植物油 パン粉 さつまいも 三温糖 マーガリン	たまねぎ ほうろく缶 ほうろくキャベツ にんじん パセリ
11 25	水	発芽玄米ごはん 鶏のから揚げ レタス トマトスープ (かぼちゃ)	牛乳 チーズ	スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳 プロセス 鶏肉 豚肉 脱脂粉乳 きな粉	精白米 押麦 片栗粉 揚げ油 植物油 マカヒ 黒砂糖	しょうが ほうろく缶 たまねぎ かぼちゃ にんじん ほうろくキャベツ
12	木	お別れ会カレー キャベツとわかめの和え物 ジョア	牛乳 パンアップル缶	牛乳 もものヨーグルトケーキ	牛乳 鶏もも カットわかめ ドリッソグルト 脱脂粉乳 豆乳	精白米 玄米 じゃがいも 皮なし 植物油 加熱 三温糖 ごま油 ホットケーキミックス	パンアップル缶 にんじん たまねぎ 冷凍グリーンピース キャベツ ほうろく缶 にんじん 干しアスパラ こまつな
26	木	発芽玄米ごはん 鳴門煮 (じゃがいも) かぼちゃのみそ汁	牛乳 パンアップル缶	スキムミルク 小松菜とブルーノのマフィン	牛乳 牛肉 厚揚げ 野菜昆布 脱脂粉乳 豆乳	精白米 押麦 じゃがいも 植物油 三温糖 ホットケーキミックス	パンアップル缶 糸こんにゃく にんじん さやいんげん しょうが かぼちゃ たまねぎ 青ねぎ 干しアスパラ こまつな
13 27	金	発芽玄米ごはん 魚の照り焼き にんじんの甘煮 鶏肉と3000野菜の清汁	牛乳 せんべい	牛乳 丸ボーロ	牛乳 魚 鶏肉	せんべい 精白米 押麦 三温糖 植物油 丸ボーロ	しょうが にんじん こまつな だいこん
14 28	土	牛丼 フルーツゼリー	お茶 せんべい	豆乳 せんべい	牛肉 調整豆乳	せんべい 精白米 植物油 三温糖 ゼリー	たまねぎ にんじん
15	土	第16回・9回卒園式					

★3/3 (火) は雛祭り・誕生会、3/12 (木) お別れ会となっております。

★都合により、メニューが変更する場合があります。

