

# 3月 むつみキッチン

~2026年~

だんだん気温も上がり、寒さの中にも少しずつ春の暖かい日差しが感じられるようになってきました。早いもので今年度も最後の月になりました。子どもたちが給食を通して少しでも食に興味を持つことができたら嬉しく思います。

4月に比べて苦手な食材にも果敢に挑戦している姿も見られます。「美味しかった」「おかわりください」と伝えてくれるようにも嬉しく思っています。

今月はひかり組のみんながリクエストしてくれたメニューを献立に入れました。残り少ない給食の時間を楽しもう！

ひかり組の子どもたちに聞きました  
住吉むつみ保育園の給食で好きなメニューは何ですか？

- <給食> 1位スプらい 2位からあげ 3位チキンカレー
- <おやつ> 1位アイスクリーム 2位ココアシリアルクリスピー 3位ちんすこう

どの年もカレーは不動の人気がありました！ひかり組の子どもたちと一緒に給食を食べるのがだんだんと減って寂しいですが、「美味しかった」と、沢山言ってもらえるようにいつも以上に愛情をこめて作りたいと思います。リクエストしてもらったメニューは献立表に★がついています

## 献立表

住吉むつみ保育園

|       |     |   |   |
|-------|-----|---|---|
| 2日(月) | 昼食  | ごはん<br>鶏の甘辛だれ<br>もずくの酢の物<br>えびとブロッコリー炒め<br>油揚げのみそ汁<br>オムレツ              | 米<br>鶏肉、生姜、片栗粉、三温糖、醤油、みりん、ごま<br>もずく、トマト、しそ、オクラ、醤油、三温糖、酢<br>えび、ブロッコリー、カリフラワー、白ねぎ、黄パプリカ、にんにく、生姜、鶏ガラ、塩こしょう<br>油揚げ、人参、キャベツ、しめじ、かつお昆布出汁、みそ<br>オムレツ             |
|       | おやつ | ★ココアシリアルクリスピー   | コーンフレーク、マッシュマロ、バター、ココア  |
| 3日(火) | 昼食  | ごはん<br>豚のウエスタン風<br>白菜のごま酢和え<br>スパニッシュオムレツ<br>菜の花すまし汁<br>バナナ             | 豚肉、人参、じゃがいも、スナップえんどう、生姜、ケチャップ、ウスターソース、三温糖<br>白菜、きゅうり、ツナ缶、すりごま、酢、醤油、三温糖<br>卵、ウインナー、玉ねぎ、赤パプリカ、コンソメ、塩こしょう<br>菜の花、豆腐、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩<br>バナナ   |
|       | おやつ | もものサイダーゼリー  | サイダー、桃缶、アロエ、砂糖、アガー  |
| 4日(水) | 昼食  | ごはん<br>鯛の塩焼き<br>もやしとわかめの酢みそ和え<br>ひじきの煮物<br>具沢山みそ汁<br>みかん                | 鯛、酒、食塩<br>もやし、わかめ、黄パプリカ、三温糖、酢、白みそ<br>ひじき、人参、しいたけ、大豆、木綿豆腐、油揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖<br>なす、大根、玉ねぎ、白ねぎ、キャベツ、コーン缶、かつお昆布出汁、麦みそ<br>みかん                               |
|       | おやつ | さつまいもパン   | 強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、さつまいも   |
| 5日(木) | 昼食  | ごはん<br>ちらし寿司<br>★えびフライ<br>ほうれん草のなめたけおろし和え<br>さつまいもをぼろ煮<br>鯛のすまし汁<br>いちご | 米、かにがま、人参、れんこん、菜の花、しいたけ、かつお出汁、醤油、三温糖、酢<br>えびフライ、油<br>ほうれん草、人参、大根、なめたけ、三温糖、醤油<br>さつまいも、合挽ミンチ、かつお出汁、醤油、三温糖、みりん、酒<br>鯛、えのき、白菜、人参、青ねぎ、かつお昆布出汁、醤油m             |
|       | おやつ | コーンフレーク   | コーンフレーク、グラニュー糖、牛乳   |
| 6日(金) | 昼食  | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>切り昆布サラダ<br>しらたききんぴら<br>南瓜スープ<br>オムレツ                  | 米<br>あじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、三温糖、酢、食塩、酒、片栗粉<br>切り昆布、人参、ツナ缶、白菜、マヨネーズ、ポン酢<br>しらたき、れんこん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、豚ひき肉、ごま油、かつお出汁、醤油、三温糖<br>南瓜、かぶ、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ<br>オムレツ       |
|       | おやつ | ★ちんすこう  | 小麦粉、砂糖、油  |
| 7日(土) | 昼食  | ウインナーカレーピラフ<br>寄せ焼き<br>トマトとしらすの和え物<br>卵スープ<br>バナナ                       | 米、ウインナー、玉ねぎ、ピーマン、マッシュルーム、にんにく、カレー粉、コンソメ、バター、塩こしょう<br>合い挽き肉、玉ねぎ、人参、木綿豆腐、塩こしょう、片栗粉、ウスターソース、ケチャップ、三温糖<br>トマト、しらす、三温糖、食塩、酢、オリーブ油<br>キャベツ、人参、えのき、卵、白ねぎ、鶏ガラ、片栗粉 |
|       | おやつ | サンドイッチ  | サンドイッチ用食パン、卵、いちごジャム、マヨネーズ、塩こしょう   |

|        |     |   |   |
|--------|-----|---|---|
| 9日(月)  | 昼食  | ごはん<br>鯛の照り焼き<br>切り干しナムル<br>ニラ炒め<br>白菜スープ<br>みかん            | 米<br>鯛、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖<br>切り干し大根、人参、小松菜、鶏ガラ、ごま、ごま油<br>ニラ、豚肉、春キャベツ、もやし、鶏ガラ、醤油<br>白菜、きくらげ、玉ねぎ、白ねぎ、しいたけ、鶏ガラ  |
|        | おやつ | ザラメケーキ  | 小麦粉、ベーキングパウダー、ザラメ、牛乳、バター、卵  |
| 10日(火) | 昼食  | ★チキンカレー<br>ブロッコリーのしらす和え<br>南瓜サラダ<br>りんご                     | 米、鶏肉、人参、玉ねぎ、しめじ、なす、大豆、にんにく、トマト缶、カレー粉、コンソメ、三温糖<br>ブロッコリー、カリフラワー、しらす、かつお節、醤油<br>南瓜、玉ねぎ、コンソメ、塩こしょう<br>りんご  |
|        | おやつ | ジャムパン   | 強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、いちごジャム  |
| 11日(水) | 昼食  | ごはん<br>糖とかぶの焼き漬し<br>春雨サラダ<br>厚揚げのみぞれ煮<br>わかめスープ<br>バナナ      | 米<br>糖、かぶ、なす、しめじ、白菜、生姜、ごま油、醤油、三温糖、酢<br>春雨、きゅうり、人参、ハム、コーン缶、マヨネーズ、塩こしょう<br>厚揚げ、チンゲン菜、えのき、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖<br>わかめ、白ねぎ、もやし、卵、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩<br>バナナ    |
|        | おやつ | ★アイス  | バナナアイス  |
| 12日(木) | 昼食  | パン<br>長いもグラタン<br>チルシザサラダ<br>アツクリパスタ<br>コンソメスープ<br>オムレツ      | ロールパン<br>長いも、しいたけ、ほうれん草、えび、ブロッコリー、玉ねぎ、ホワイトソース、コンソメ、塩こしょう<br>レタス、サニーレタス、わかめ、豆腐、ごま油、ごま、鶏ガラ<br>アツクリ、ツナ缶、レモン、しそ、豚ひき肉、ポテト、醤油<br>大根、人参、マッシュルーム、ウインナー、コンソメ<br>オムレツ |
|        | おやつ | マッシュマロクッキー  | 小麦粉、バター、マッシュマロ  |
| 13日(金) | 昼食  | 牛肉の混ぜご飯<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>里芋の煮物<br>そうめん汁<br>みかん            | 米、牛肉、みつば、梅干し、生姜、食塩、ごま、醤油、三温糖<br>ブロッコリー、カリフラワー、塩昆布<br>里芋、がんばどき、人参、干しいたけ、ごぼう、かつお出汁、醤油、三温糖<br>そうめん、油揚げ、玉ねぎ、大根、青ねぎ、かつお昆布出汁、みそ<br>みかん                            |
|        | おやつ | きな粉ヨーグルト  | ヨーグルト、きな粉、バナナ、みかん、グラニュー糖  |
| 14日(土) | 昼食  | あんかけさつね丼<br>豚肉とじゃが芋のガーリックステーキ<br>キャベツ甘酢<br>わかめの味噌汁<br>バナナ   | 米、油揚げ、玉ねぎ、人参、みつ葉、かつお出汁、醤油、酒、みりん、片栗粉<br>豚肉、じゃが芋、醤油、酒、三温糖、にんにく、ごま油<br>キャベツ、かにがま、コーン缶、酢、三温糖、食塩<br>わかめ、大根、えのき、しめじ、かつお昆布出汁、味噌<br>バナナ                             |
|        | おやつ | 肉まん   | 強力粉、砂糖、食塩、ドライイースト、豚肉、玉ねぎ、たけのこ、しいたけ、生姜、酒、三温糖   |
| 16日(月) | 昼食  | ごはん<br>★からあげ<br>もずくの酢の物<br>えびとブロッコリー炒め<br>油揚げのみそ汁<br>オムレツ   | 米<br>鶏肉、にんにく、生姜、醤油、みりん、塩こしょう、片栗粉、油<br>もずく、トマト、しそ、オクラ、醤油、三温糖、酢<br>えび、ブロッコリー、カリフラワー、白ねぎ、黄パプリカ、にんにく、生姜、鶏ガラ、塩こしょう<br>油揚げ、人参、キャベツ、しめじ、かつお昆布出汁、みそ<br>オムレツ         |
|        | おやつ | ウインナーコーンパン  | 強力粉、ドライイースト、砂糖、食塩、油、ウインナー、コーン缶、ケチャップ  |
| 17日(火) | 昼食  | ごはん<br>豚のウエスタン風<br>白菜のごま酢和え<br>スパニッシュオムレツ<br>菜の花すまし汁<br>バナナ | 豚肉、人参、じゃがいも、スナップえんどう、生姜、ケチャップ、ウスターソース、三温糖<br>白菜、きゅうり、ツナ缶、すりごま、酢、醤油、三温糖<br>卵、ウインナー、玉ねぎ、赤パプリカ、コンソメ、塩こしょう<br>菜の花、豆腐、しいたけ、たけのこ、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩<br>バナナ     |
|        | おやつ | 煎あんケーキ  | 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、バター、卵、煎あん   |
| 18日(水) | 昼食  | ごはん<br>鯛の塩焼き<br>もやしとわかめの酢みそ和え<br>ひじきの煮物<br>具沢山みそ汁<br>みかん    | 米<br>鯛、酒、食塩<br>もやし、わかめ、黄パプリカ、三温糖、酢、白みそ<br>ひじき、人参、しいたけ、大豆、木綿豆腐、油揚げ、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖<br>具沢山みそ汁<br>みかん   |
|        | おやつ | 大学芋   | さつまいも、砂糖、みりん、醤油、黒ごま、油   |

|        |     |   |   |
|--------|-----|---|---|
| 19日(木) | 昼食  | ごはん<br>さつまいもの甘辛いため<br>ほうれん草のお浸し<br>厚揚げあんかけ<br>レタススープ<br>バナナ | 米<br>さつまいも、牛肉、香葱、しめじ、玉ねぎ、醤油、三温糖<br>ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、ごま、白だし、醤油<br>厚揚げ、豚肉、人参、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ウスターソース、片栗粉<br>レタス、わかめ、エリンギ、ウインナー、ダタ                            |
|        | おやつ | 練乳ケーキ   | 小麦粉、ベーキングパウダー、砂糖、牛乳、卵、練乳  |
| 21日(土) | 昼食  | しらすご飯<br>甘酢マヨチキン<br>人参サラダ<br>大根のみそ汁<br>バナナ                  | 米、しらす、卵、醤油、塩こしょう、ごま<br>鶏肉、塩こしょう、片栗粉、マヨネーズ、醤油、みりん、酒、三温糖、酢<br>人参、食塩、三温糖、酢、オリーブオイル<br>大根、白米、里芋、青ねぎ、しいたけ、かつお昆布出汁、みそ<br>バナナ                                      |
|        | おやつ | コーンマヨネーズ  | 食パン、コーン缶、バナナ、マヨネーズ、塩こしょう  |
| 23日(月) | 昼食  | ごはん<br>鯛の照り焼き<br>切り干しナムル<br>ニラ炒め<br>白菜スープ<br>みかん            | 米<br>鯛、酒、食塩、醤油、みりん、三温糖<br>切り干し大根、人参、小松菜、鶏ガラ、ごま、ごま油<br>ニラ、豚肉、春キャベツ、もやし、鶏ガラ、醤油<br>白菜、きくらげ、玉ねぎ、白ねぎ、しいたけ、鶏ガラ  |
|        | おやつ | ツナとトマトのパスタ  | スパゲティ、ツナ缶、トマト、玉ねぎ、しそ、鷹つぼ、ぼん酢  |
| 24日(火) | 昼食  | ピーマンチュー<br>ブロッコリーのしらす和え<br>南瓜サラダ<br>りんご                     | 米、牛乳、玉ねぎ、マッシュルーム、人参、菜の花、しいたけ、白ピーマン、チール、塩こしょう、トマト缶、ケチャップ<br>ブロッコリー、カリフラワー、しらす、かつお節、醤油<br>南瓜、玉ねぎ、コンソメ、塩こしょう<br>りんご  |
|        | おやつ | みかんゼリー  | オレンジジュース、砂糖、アガー、みかん缶、バイン缶   |
| 25日(水) | 昼食  | ごはん<br>糖とかぶの焼き漬し<br>春雨サラダ<br>厚揚げのみぞれ煮<br>わかめスープ<br>バナナ      | 米<br>糖、かぶ、なす、しめじ、白菜、生姜、ごま油、醤油、三温糖、酢<br>春雨、きゅうり、人参、ハム、コーン缶、マヨネーズ、塩こしょう<br>厚揚げ、チンゲン菜、えのき、大根、かつお出汁、醤油、みりん、三温糖<br>わかめ、白ねぎ、もやし、卵、玉ねぎ、かつお昆布出汁、醤油、みりん、食塩<br>バナナ    |
|        | おやつ | コンソメスープ   | 南瓜、コンソメ、食塩  |
| 26日(木) | 昼食  | パン<br>長いもグラタン<br>チルシザサラダ<br>アツクリパスタ<br>コンソメスープ<br>オムレツ      | ロールパン<br>長いも、しいたけ、ほうれん草、えび、ブロッコリー、玉ねぎ、ホワイトソース、コンソメ、塩こしょう<br>レタス、サニーレタス、わかめ、豆腐、ごま油、ごま、鶏ガラ<br>アツクリ、ツナ缶、レモン、しそ、豚ひき肉、ポテト、醤油<br>大根、人参、マッシュルーム、ウインナー、コンソメ<br>オムレツ |
|        | おやつ | 豚汁  | 米、豚肉、玉ねぎ、青ねぎ、生姜、醤油、三温糖、みりん  |
| 27日(金) | 昼食  | 牛肉の混ぜご飯<br>ブロッコリーの塩昆布和え<br>里芋の煮物<br>そうめん汁<br>みかん            | 米、牛肉、みつば、梅干し、生姜、食塩、ごま、醤油、三温糖<br>ブロッコリー、カリフラワー、塩昆布<br>里芋、がんばどき、人参、干しいたけ、ごぼう、かつお出汁、醤油、三温糖<br>そうめん、油揚げ、玉ねぎ、大根、青ねぎ、かつお昆布出汁、みそ<br>みかん                            |
|        | おやつ | 黒糖あんパン  | 小麦粉、ベーキングパウダー、黒糖、油  |
| 28日(土) | 昼食  | ケチャップフライ<br>鯛の甘酢焼き<br>ロールソー<br>ミルクスープ<br>バナナ                | 米、人参、玉ねぎ、ウインナー、コーン缶、ピーマン、ケチャップ、コンソメ、バター<br>鯛、酢、醤油、三温糖、食塩<br>キャベツ、ハム、人参、食塩、マヨネーズ、三温糖、酢<br>さつまいも、大根、しめじ、コンソメ、牛乳<br>バナナ  |
|        | おやつ | ココアラスク  | 藍、バター、グラニュー糖、ココア  |
| 30日(月) | 昼食  | ごはん<br>あじの南蛮漬け<br>切り昆布サラダ<br>しらたききんぴら<br>南瓜スープ<br>オムレツ      | 米<br>あじ、玉ねぎ、人参、ピーマン、醤油、三温糖、酢、食塩、酒、片栗粉<br>切り昆布、人参、ツナ缶、白菜、マヨネーズ、ポン酢<br>しらたき、れんこん、ごぼう、しいたけ、油揚げ、豚ひき肉、ごま油、かつお出汁、醤油、三温糖<br>南瓜、かぶ、玉ねぎ、マッシュルーム、コンソメ<br>オムレツ         |
|        | おやつ | つまみほろ   | じゃがいも、ごま油、鶏ガラ、鷹つぼ、塩こしょう、片栗粉   |
| 31日(火) | 昼食  | ごはん<br>さつまいもの甘辛いため<br>ほうれん草のお浸し<br>厚揚げあんかけ<br>レタススープ<br>バナナ | 米<br>さつまいも、牛肉、香葱、しめじ、玉ねぎ、醤油、三温糖<br>ほうれん草、人参、えのき、油揚げ、ごま、白だし、醤油<br>厚揚げ、豚肉、人参、ピーマン、赤パプリカ、黄パプリカ、ウスターソース、片栗粉<br>レタス、わかめ、エリンギ、ウインナー、ダタ                            |
|        | おやつ | ザクザククッキー  | 小麦粉、砂糖、バター、コーンフレーク  |

※おやつには毎回、牛乳が付きまます。  
※咀嚼強化などの為、火・木曜日のおやつに昆布を提供しています。