



3月 食事だより



2026

☆都合により、献立を変更する場合があります

みどりこども園

日	曜	10時おやつ	献立名	3時おやつ
01	日			
02	月	一口ゼリー	えんどう豆御飯,みそ汁(さつまいも・白菜),白身魚のカレー天ぷら,切干し大根のサラダ	動物ビスケット
03	火	コーンバー	散らし寿司,てまりふのおすまし,エビフライ,マセドアンサラダ	ひながし
04	水	バナナ,ポーロ	中華スープ,オムライス,もやしの中華風和え物,バナナ	手作りジャムサンド
05	木	せんべい	お弁当	カップケーキ
06	金	牛乳,きなこビスケット	牛乳,ゆかり御飯,みそ汁(えのき・かまぼこ),チーズハンバーグ,小松菜ともやしのおえ物	手作りバナナマフィン
07	土	せんべい		
08	日			
09	月	あまからせん	御飯,春キャベツとコーンのスープ,さばの竜田揚げ,華風サラダ	こめせん
10	火	畑のスナック	わかめ御飯,みそ汁(うち豆・玉ねぎ),肉じゃが,きゅうりの酢の物	手作りピザ
11	水	いちご,ひこうきビスケット	御飯,マーボー豆腐,鶏のから揚げ,じゃがいものチーズ焼き,いちご	手作りカステラ
12	木	牛乳,イチゴのムース	牛乳,コッペパン,クリームシチュー,菜の花コロッケ,だし巻き卵,イチゴのムース	カリボテスナック
13	金	せんべい	お弁当	こつぷあられ
14	土	ビスケット		
15	日			
16	月	バナナ,ミレービスケット	きつねうどん,ちくわ磯辺揚げ,バナナ	手作りカルピスゼリー
17	火	かりんとう	ゆかり御飯,そうめん汁,煮込みハンバーグ,ジャーマンポテト	プチカステラ
18	水	ひじきあられ	春野菜カレー,福神漬,ウインナー,フルーツヨーグルト	フライドポテト
19	木	牛乳,キラキラコーン	牛乳,御飯,みそ汁(じゃが芋・はんぺん),ささ身のチーズフライ,はるさめサラダ	水族館クッキー
20	金		春分の日/卒園式	
21	土	せんべい		
22	日			
23	月	ミルクスティック	わかめ御飯,春キャベツのトマトスープ,さつま芋とチーズの春巻き,ほうれん草和え	フルーツ白玉
24	火	胚芽スティック	御飯,みそ汁(もやし・こまつな),さけの幽庵焼き,かぼちゃのそぼろあんかけ	手作り揚げパン
25	水	パイン缶,小魚スナック	御飯,ビーフ汁,赤魚煮つけ,小松菜の納豆あえ,パイン缶	お米パフココア
26	木	動物ヨーチ	御飯,みそ汁(わかめ・玉ねぎ),鶏肉のバーベキュー焼き,ブロッコリーおかか和え,味付け海苔	くまさんど
27	金	牛乳,小魚スナック	牛乳,御飯,卵豆腐の澄まし汁,豚肉のごま炒め,ポテトサラダ	手作りアメリカンドック
28	土	あられ		
29	日			
30	月	オレンジ,パンダクッキー	炊込みごはん,みそ汁(あげ・大根),たらとときのこのホイル焼き,さつまいもサラダ,オレンジ	サクッとあられ
31	火		新年度準備のため休園	

風のあたたかさや日の長さが、少しずつ春の訪れを感じさせてくれます。食事でも同じように、季節の変化をお皿の上で感じられるようになってきますね。給食室では、彩のやさしい春野菜や香りが広がる料理など、春らしさを生かせるように切り方やゆで加減を工夫して提供してまいります。子どもたちと春の味覚を楽しみたいと思います。

さて、今月は年長さんのリクエストメニューを献立に取り入れてみました。たくさんのリクエストがあって、子どもたちの食べたいという気持ちを尊重したいと思い、すべてのリクエストを取り入れたので、時季外れのメニューも・・・(笑)年長さんに全部入れたよーと伝えると、『うれしー』『ありがとー』とだきついて喜んでくれました♪この瞬間が、一番子どもたちの思いによりそえてよかったなーと思える瞬間です!!(笑)みどりこども園での給食の時間を最高に楽しい時間にしてほしいと思います。

子どもの花粉症

花粉症は特定の年齢から始まる病気ではありません。遺伝的素因(アトピー素因)、花粉への曝露量、生活環境など多くの要素が複雑に絡み合って発症します。0歳の赤ちゃんでも発症することがあり、2歳頃から発症するケースが増えてきます。「花粉症にはヨーグルト!」「〇〇茶が効く!」とよく耳にしますが、残念ながらこれさえ食べさせればよいという「子どもの花粉症に効く食べ物」はありません。しかし日々の食事を整えることは、アレルギー症状と向き合うための大切な土台作りになります。花粉症が完治するわけではありませんが、食生活の改善は内側から環境を整えるための一歩となることが期待できます。あくまで体質を整えるための長期的なサポートですので、根気強く続けていくことが大切です。

花粉症の緩和には?

おすすめの食品

腸内環境を整え、炎症を抑え、免疫バランスを正常化する働きが期待できる食品を毎日の食事に取り入れ、症状の出始めの数ヶ月前から継続することが推奨されます。

①発酵食品(腸内環境を整える)

ヨーグルト、納豆、キムチ
味噌、甘酒

②青魚(炎症を抑える)

サバ、イワシ、アジ
かつお、さけ

③野菜・根菜(抗酸化・消炎)

れんこん、ブロッコリー
キャベツ、ニンジン

