



日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質	日	曜日	給食	午後おやつ	食材	エネルギーたんぱく質		
2	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごま塩ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ なめこ汁	牛乳 黒糖パイ	鶏肉、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、せんべい、パイ皮、マヨドレ、ごま、にんじん、小松菜、なめこ、きゅうり、玉ねぎ、食塩、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、黒糖	531 kcal 18.8 g	16	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごま塩ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ なめこ汁	牛乳 黒糖パイ	鶏肉、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、せんべい、パイ皮、マヨドレ、ごま、にんじん、小松菜、なめこ、きゅうり、玉ねぎ、食塩、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、黒糖	531 kcal 18.8 g
3	火	牛乳 ひなあられ	ひなちらし 厚揚げの甘辛あげ きゅうりともやしとのり和え 花麩のすまし汁	牛乳 3色蒸しパン	鮭、卵、厚揚げ、豆乳、牛乳、のり、かつお、こんぶ、6分つき米、ひなあられ、小麦粉、苳、片栗粉、米油、ごま、ほうれん草、にんじん、いんげん、きゅうり、もやし、ねぎ、食塩、砂糖、酒、みりん、しょうゆ、ベーキングパウダー、いちごパウダー、抹茶パウダー	539 kcal 21.5 g	17	火	牛乳 クラッカー	鮭の和風ピラフ さつま芋のみそドレッシングサラダ 豚肉と切干大根のスープ	牛乳 オレンジ蒸しぱん	鮭、豚肉、豆乳、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、小麦粉、6分つき米、さつま芋、クラッカー、米油、ごま油、ごま、にんじん、いんげん、チンゲン菜、まいたけ、きゅうり、切干大根、コンソメ、しょうゆ、砂糖、酢、みりん、食塩、ベーキングパウダー、オレンジジュース	532 kcal 17.6 g
4	水	牛乳 バナナ	ごはん 炒め酢豚 春雨サラダ レタススープ	牛乳 クッキー	豚肉、ハム、卵、牛乳、6分つき米、片栗粉、春雨、小麦粉、米油、ごま、ソイバター、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、レタス、バナナ、砂糖、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素	536 kcal 18.0 g	18	水	牛乳 バナナ	ごはん 炒め酢豚 春雨サラダ レタススープ	牛乳 クッキー	豚肉、ハム、卵、牛乳、6分つき米、片栗粉、春雨、小麦粉、米油、ごま、ソイバター、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、きゅうり、レタス、バナナ、砂糖、ケチャップ、酢、しょうゆ、砂糖、鶏がらスープの素	536 kcal 18.0 g
5	木	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	パン 鮭のチーズ焼き じゃが芋とにんじんの香味炒め ほうれん草のスープ	麦茶 きつねおにぎり	鮭、ベーコン、油揚げ、きなこ、チーズ、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、パン、小麦粉、じゃが芋、米油、ソイバター、マヨドレ、ごま、パセリ、にんじん、ほうれん草、にんにく、玉ねぎ、しめじ、砂糖、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ	524 kcal 21.8 g	19	木	牛乳 手作りポーロ (きなこ)	パン 鮭のチーズ焼き じゃが芋とにんじんの香味炒め ほうれん草のスープ	麦茶 きつねおにぎり	鮭、ベーコン、油揚げ、きなこ、チーズ、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、パン、小麦粉、じゃが芋、米油、ソイバター、マヨドレ、ごま、パセリ、にんじん、ほうれん草、にんにく、玉ねぎ、しめじ、砂糖、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ	524 kcal 21.8 g
6	金	牛乳 ひとくち トースト (シュガー)	肉野菜うどん かぼちゃのこんぶ煮 パイン豆乳ヨーグルト	牛乳 チキンライス	豚肉、鶏肉、みそ、豆乳ヨーグルト、牛乳、かつお、こんぶ、6分つき米、パン、うどん、かぼちゃ、コーン、ごま油、チンゲン菜、にんじん、パセリ、キャベツ、玉ねぎ、パイナップル、砂糖、しょうゆ、みりん、ケチャップ	525 kcal 19.1 g	21	土	牛乳 ビスケット	豚丼 ちくわといんげんのおかか炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 シリアル	豚肉、ちくわ、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、シリアル、ビスケット、米油、ごま油、にんじん、いんげん、玉ねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	533 kcal 25.3 g
7	土	牛乳 ビスケット	豚丼 ちくわといんげんのおかか炒め 厚揚げのみそ汁	牛乳 シリアル	豚肉、ちくわ、厚揚げ、みそ、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、シリアル、ビスケット、米油、ごま油、にんじん、いんげん、玉ねぎ、しょうが、砂糖、しょうゆ、酒、みりん	533 kcal 25.3 g	23	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 あんバターサンド	鶏肉、ハム、油揚げ、みそ、あずきあん、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、じゃが芋、パン、米油、ごま油、ソイバター、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、切干大根、きゅうり、玉ねぎ、酒、砂糖、みりん、食塩、酢、しょうゆ	534 kcal 20.5 g
9	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごはん 鶏肉のねぎだれ煮 切干大根のサラダ じゃが芋のみそ汁	牛乳 あんバターサンド	鶏肉、ハム、油揚げ、みそ、あずきあん、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、せんべい、じゃが芋、パン、米油、ごま油、ソイバター、にんじん、小松菜、ねぎ、しょうが、切干大根、きゅうり、玉ねぎ、酒、砂糖、みりん、食塩、酢、しょうゆ	534 kcal 20.5 g	24	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	キーマカレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	豚肉、高野豆腐、きな粉、ハム、牛乳、寒天、パン、6分つき米、クラッカー、米油、ほうれん草、にんじん、トマト缶、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、しいたけ、えのき、しめじ、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、ぶどうジュース	520 kcal 19.1 g
10	火	牛乳 ひとくち トースト (きなこ)	キーマカレー フレンチサラダ きのこのスープ	牛乳 ぶどうゼリー クラッカー	豚肉、高野豆腐、きな粉、ハム、牛乳、寒天、パン、6分つき米、クラッカー、米油、ほうれん草、にんじん、トマト缶、キャベツ、玉ねぎ、きゅうり、しいたけ、えのき、しめじ、砂糖、ケチャップ、ウスターソース、カレー粉、食塩、しょうゆ、酢、コンソメ、ぶどうジュース	520 kcal 19.1 g	25	水	麦茶 カルシウム せんべい	わかめおにぎり 鶏のからあげ たまごやき ブロッコリーのおかかあえ いちご・ジュース	牛乳 ホットケーキ	鶏肉、卵、かまぼこ、豆乳、牛乳、かつお節、わかめふりかけ、6分つき米、小麦粉、片栗粉、せんべい、米油、にんじん、ブロッコリー、しょうが、いちご、酒、しょうゆ、砂糖、いちごジャム、ジュース	538 kcal 18.6 g
11	水	牛乳 ブルー	ごはん 鶏のからあげ ブロッコリーのおかかあえ かきたま汁	牛乳 ホットケーキ	鶏肉、かまぼこ、卵、豆腐、豆乳、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、小麦粉、米粉、米油、こねぎ、ブロッコリー、にんじん、しょうが、ブルー、酒、しょうゆ、砂糖、食塩、ベーキングパウダー、いちごジャム	538 kcal 21.4 g	26	木	牛乳 バナナ	ごはん さわらの野菜あんかけ きゅうりの梅肉あえ かぶのみそ汁	牛乳 きなこおはぎ	さわら、かまぼこ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、チンゲン菜、にんじん、かぶ、玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、かぶ、梅干し、バナナ、砂糖、しょうゆ、食塩	532 kcal 18.0 g
12	木	牛乳 バナナ	ごはん さわらの野菜あんかけ きゅうりの梅肉あえ かぶのみそ汁	牛乳 きなこおはぎ	さわら、かまぼこ、油揚げ、みそ、きな粉、牛乳、にぼし、こんぶ、かつお、6分つき米、片栗粉、チンゲン菜、にんじん、かぶ、玉ねぎ、しいたけ、きゅうり、かぶ、梅干し、バナナ、砂糖、しょうゆ、食塩	532 kcal 18.0 g	27	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ミートソーススパゲティ 大根のコロコロサラダ さつまいものスープ	麦茶 だけのごはん オレンジ	豚肉、油揚げ、牛乳、6分つき米、小麦粉、米粉、スパゲティ、さつま芋、コーン、米油、にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、大根、きゅうり、だけの水煮、オレンジ、砂糖、食塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、みりん	524 kcal 23.6 g
13	金	牛乳 手作りポーロ (プレーン)	ミートソーススパゲティ 大根のコロコロサラダ さつまいものスープ	麦茶 だけのごはん オレンジ	豚肉、油揚げ、牛乳、6分つき米、小麦粉、米粉、スパゲティ、さつま芋、コーン、米油、にんじん、トマト缶、ほうれん草、玉ねぎ、大根、きゅうり、だけの水煮、オレンジ、砂糖、食塩、しょうゆ、ケチャップ、ウスターソース、酢、コンソメ、みりん	524 kcal 23.6 g	30	月	麦茶 カルシウム せんべい	ごま塩ごはん 鶏肉のみそ焼き マカロニサラダ なめこ汁	牛乳 黒糖パイ	鶏肉、ハム、みそ、牛乳、こんぶ、かつお、6分つき米、マカロニ、せんべい、パイ皮、マヨドレ、ごま、にんじん、小松菜、なめこ、きゅうり、玉ねぎ、食塩、砂糖、みりん、酒、しょうゆ、黒糖	531 kcal 18.8 g
14	土	牛乳 ビスケット	コーンチーストースト ミネストローネ りんご	麦茶 ツナマヨおにぎり	ツナ、ベーコン、牛乳、チーズ、6分つき米、パン、マカロニ、じゃが芋、コーン、ビスケット、米油、マヨドレ、パセリ、にんじん、トマト缶、玉ねぎ、キャベツ、りんご、砂糖、ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩	521 kcal 15.0 g	31	火	牛乳 バナナ	らびっとハンバーガー バイクドポテト コールスローサラダ コーンスープ	麦茶 シュガードーナツ いちご	豚肉、卵、ハム、豆腐、豆乳、牛乳、豆乳ホイップ、パン、小麦粉、パン粉、じゃが芋、コーン、米油、マヨドレ、にんじん、パセリ、玉ねぎ、キャベツ、いちご、コーンクリーム、バナナ、食塩、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、酢、粉糖、ベーキングパウダー	540 kcal 22.1 g

※月平均栄養価 エネルギー 523kcal たんぱく質 20.5g 脂質 18.7g
 ※仕入れの都合により、一部献立を変更する場合があります。
 ※補食…月・水クラッカー/火・金せんべい/木・土ビスケット



ももぐみ 19日(木) 食育クイズ
 ゆりぐみ 18日(水) クッキー作り



給食だより 3月

蒲田らびっと保育園



2026年3月1日
栄養士 金子

寒さの中にも、時折やわらかな春の気配を感じるこの頃。今年度も残り1ヶ月となり、もうすぐ進級・卒園の日を迎えますね。食を通して、保護者の皆さまと共に、子どもたちの成長を見守り喜ぶことができたことを、心から嬉しく思っています。もも組さんもゆり組さんも、新しい環境でスタートした4月。子どもたちの姿を思い返してみると、落ち着いて座れるようになったり、食具の持ち方を覚えたり、食べられる食材が増えたりと、改めてこの1年の成長は目覚ましいものだと感じています。これからも長く続いていく子どもたちの食生活。蒲田らびっと保育園でのたくさんの食の経験が、子どもたちの健やかな成長の糧になるようにと願っています。

もぐもぐタッチ

ももぐみ 19日(木)

☆食育クイズ

ゆりぐみ 18日(水)

☆クッキー作り

を予定しています！

※ゆりぐみさんは、エプロン・三角巾の準備をお願いします。

食生活を振り返ってみよう！

- ★食事の前に、石けんをつけてきれいに手を洗えていますか？
- ★「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつができていますか？
- ★肉・魚・野菜・果物、いろいろな食材をバランスよく食べられていますか？
- ★よく噛んで食べられていますか？
- ★正しい姿勢で食べていますか？
- ★スプーン・フォークを正しく持っていますか？
- ★たくさん食べて、お皿がピカピカになっていますか？
- ★家族やお友達と楽しく食事ができていますか？

どのくらいできる
ように
なったかな？



食欲・睡眠は安心感から

スキンシップをすることで得られる安心感や幸福感は、食欲や良質な睡眠に直結しやすく、おすすめしたい日々の習慣のひとつです。肌のふれ合いは「幸せホルモン」と呼ばれるオキシトシンがたくさん分泌されるので、ポジティブな気持ちになったり、呼吸が深まったり、高いリラックス効果があります。穏やかな心で食欲を満たすことで、体内への消化吸収がグンと高まり、必要な栄養をしっかりと摂ることができます。1日1回、ほんの30秒でも効果的ですが、1年間がんばった子どもたちへ、愛情たっぷりのハグをプレゼントしてあげてくださいね♡

3月の行事食

3日(火) ひなまつり

元気にすくすく育ちますようにと、女の子の成長を願う行事ですが、保育園ではもちろん女の子も男の子も一緒にお祝します。

25日(水) おべんとう給食

ゆり組さんの遠足の日、保育園オリジナルのおべんとうを提供します。(おべんとう箱の準備は不要です。)

31日(火) お祝い給食

今年度の最終日、子どもたちの成長と進級をお祝いする給食です。ハンバーガーショップ「らびっとバーガー」が開店します！