

2026年 3月 つどいの森もみの木こども園 行事カレンダー

日	曜	行事	日	曜	行事
1	日		16	月	
2	月	歯科健診	17	火	誕生会 YYファミリーキッチン
3	火	ひなまつり	18	水	
4	水		19	木	サーキット開放 もみの木ランチ
5	木	お話し会	20	金	春分の日
6	金		21	土	
7	土		22	日	1号春休み
8	日		23	月	
9	月		24	火	
10	火	お別れ会	25	水	
11	水	豚汁の日	26	木	
12	木		27	金	
13	金		28	土	全職員研修
14	土	卒園を祝う会	29	日	
15	日		30	月	
			31	火	↓

＜お願いとお知らせ＞

- 3/14（土）は卒園を祝う会です。家庭保育のご協力をお願いします。
- 3/28（土）は全職員研修のため、土曜保育はありません。
- 避難訓練が毎月一度行われます。

保健だより 3月

看護師 沖末 春香

日々のお子様の健康観察にご協力いただき、ありがとうございます😊
また、園における感染症予防へのご理解とご協力、大変感謝いたします。
早いもので、今年度も残り1ヶ月となりました。さくら組さんは残り少ない園生活となります。
寒暖差も著しいこの時期、体調をしっかりと整えて最後のひと月を大切に過ごしていきましょう😊



「3月3日」は耳の日

3月3日は3(み)3(み)に、ちなんで「耳の日」です。耳は、音を聞いたり、体のバランスを感じ取ったりする大切な器官です。子どもは風邪などの感染症から耳のトラブルを起こすことがしばしばあります。早く対応できるよう耳の病気や聞こえの異常のサインを知っておくと良いかと思ひます。

～知っておきたい耳の異常サイン～

- ・しきりに耳を触る・耳に触られると嫌がる・テレビの音が大きい
- ・後ろから読んでも気づかない

子どもに多い中耳炎 😞

急性中耳炎

風邪のウイルスや菌が、耳管を通じて中耳に感染し炎症を起こします。
痛み、発熱、耳だれなどの症状があります。

滲出性中耳炎

急性の症状がないまま、中耳に分泌液が溜まった状態で耳が聞こえにくくなります。
乳幼児の場合は、聞こえが悪くても自分では分かりません。後ろから呼んでも振り返らないなどの様子がみられたら注意しましょう。

中耳炎の予防と対策 😊

- ・風邪の予防に心がけましょう。
- ・鼻水をためないように、こまめに拭いたりかんだりしましょう。
- ・病院で処方される薬は医師の指示に従って服薬しましょう。中途半端に服用をやめると炎症が長引いて、滲出性中耳炎に移行したり慢性化したりする原因になります。

食育だよ！

【 おわかれバイキング 】

管理栄養士 いどがわあやな 井戸川綾那

「いままで食べたおきゅうしょくのなかで、すきなものはなあに？」

<p>【主 食】 醤油ラーメン・焼きそば おもち・とうもろこしごはん ★おもち…!?給食室でもびっくりのものが リクエストされました。できたてのお餅は 売っているものよりおいしいよね～</p> 	<p>【汁 物】 シチュー・豚汁 そうめん汁 ★寒い時期限定で出るシチュー この日はおかわりがいっぱい来てくれます！ みんなであったか、ほっこり^^</p> 
<p>【主 菜】 からあげ・酢豚 春巻き ★年に1回、あけびさんもみんなと同じごはんが 食べられるようになったこの時期に出している 春巻き。一つ一つ手作りするよ～！</p> 	<p>【副 菜】 マカロニサラダ りんごサラダ・ジャーマンポテト ★野菜がニガテ…な子が多いクラス それでも植栽やクッキングを通し、食べられるものが とーっても増えました^^</p> 
<p>【おやつ】 ポップコーン・フルーツポンチ ぶどうゼリー・フレンチトースト シュークリーム・シュガーパイ ★目の前ではじけ、もこもこと膨れ上がる ポップコーンに子ども達も興味津々！ 当日は目の前でつくります！</p> 	<p>今年は食べたい候補をみんなで3つに 絞って決めたそうです 3月のメニューに入れました 残り1か月…最後の日まで おいしく食べてね☆彡</p> 



11日(水) 非常食の日

3.11に合わせたこの日、災害について知りつつ、みんなで力を合わせて

豚汁を作ってみようを思います♪

あけび・かえで：きのこの房分け ふじ：小松菜ちぎり

ばら：白菜ちぎり

きんもくせい：野菜をピーラーで薄く

さくら：豚汁の味付け

最後の仕上げはさくら組に！

どんな仕上がりになるのか今から楽しみです！



3月のこんだて

つどいの森もみの木こども園

令和8年

3歳未満児

日曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2月16日	ごはん 中華スープ 酢豚 中華サラダ	牛乳 カステラ 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏卵 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 車糖・かたくり粉・ごま油 ホットケーキミックス・中ざら糖	ほうれんそう・根深ねぎ・たまねぎ にんじん・生しいたけ 青ピーマン・パインアップル缶詰 きゅうり・キャベツ・スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・穀物酢 ケチャップ
3日 火	五目ちらしずし すまし汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 菜の花和え	牛乳 あんぱんまんのおやき 牛乳	普通牛乳 かに風味かまぼこ 蒸しかまぼこ・煮干し かつお節・鶏もも	米・車糖・焼きふ・かたくり粉 マーマレード・ごま あんぱんまんおやきせん	れんこん・ごぼう・生しいたけ にんじん・スイートコーン さやいんげん・こまつな・にんにく 和種なほな・ほうれんそう りよくとろもやし・えのきたけ	穀物酢・食塩・だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ・料理酒
4日 水	ごはん 洋風スープ 鮭ののりチーズ焼き マカロニサラダ	牛乳 スイートポテト 牛乳	普通牛乳・しろさげ バルメザンチーズ ロースハム	米・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・さつまいも 車糖・有塩バター	レタス・スイートコーン・あおのり きゅうり・にんじん	だし・うすくちしょうゆ・食塩 こしょう
5日 木	麦ごはん そうめん汁 鶏肉のレモン醤油煮 ひじきの煮物	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・鶏もも・だいち 鶏卵	米・押麦 そうめん・ひやむぎ・車糖 かたくり粉・食パン	チンゲンサイ・生しいたけ 根深ねぎ・しょうが・レモン ほしひじき・にんじん さやいんげん	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒 しらたき・だし・本みりん
6日 金	ごはん みそ汁 ふくさ焼き ゆかり和え	牛乳 マーブルスコーン 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ	米・さつまいも・なたね油 車糖・かたくり粉・薄力粉 無塩バター	たまねぎ・こねぎ・根深ねぎ 生しいたけ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・にんじん 梅びしお	こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩 ペーキングパウダー ミルクココア
7日 土	豚丼 みそ汁 塩昆布のあさづけ りんご	牛乳 マンナビスケット 牛乳	普通牛乳・豚もも・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ	米・車糖・なたね油 マンナビスケット	たまねぎ・根深ねぎ・にんじん きゅうり・キャベツ・塩昆布・りんご	だし・こいくちしょうゆ 本みりん・食塩
9日 月	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	牛乳 シュガーパイ 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも ヨーグルト・ウインナー	米・じゃがいも・パイ皮 グラニュー糖	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう パセリ
10日 火	焼きそば 中華スープ 鶏のから揚げ りんごサラダ	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・豚もも・鶏もも	蒸し中華めん・なたね油 かたくり粉・車糖・焼きふ	にんじん・たまねぎ・キャベツ りよくとろもやし・青ピーマン あおのり・わかめ・根深ねぎ しょうが・にんにく・きゅうり・りんご あまのり	濃厚ソース・だし うすくちしょうゆ・料理酒 こいくちしょうゆ・穀物酢 食塩・こしょう
11日 水	五目ごはん(非常食) 豚汁 鮭の味噌煮(非常食) オレンジ	牛乳 りんごの蒸しパン カルピス	普通牛乳・豚もも・煮干し かつお節・淡色辛みそ さば缶詰・脱脂粉乳 乳酸菌飲料	五目ごはん・じゃがいも 薄力粉・車糖・あんずジャム なたね油	ごぼう・にんじん・大根 えのきたけ・ぶなめしじ・根深ねぎ パレンシアオレンジ	板こんにやく ペーキングパウダー
12日 木	ごはん みそ汁 鶏つくね やさい炒め	牛乳 ケーキサクレ 牛乳	普通牛乳・木綿豆腐 煮干し・かつお節 淡色辛みそ・鶏ひき肉 鶏卵・脱脂粉乳 プロセスチーズ・ロースハム	米・車糖・かたくり粉 なたね油・薄力粉	こまつな・こねぎ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・キャベツ ほんしめじ・りよくとろもやし スイートコーン	みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし うすくちしょうゆ ペーキングパウダー
13日 金	ロールパン さつまいものクリームシチュー ケチャップウインナー コーンサラダ	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・鶏もも ウインナー	ロールパン・さつまいも なたね油・車糖・米・ごま	にんじん・たまねぎ・スイートコーン はくさい・キャベツ・きゅうり わかめ・スイートコーン缶詰 カットわかめ	こしょう・シチュー ルウ ケチャップ・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩
14日 土	ごはん 洋風スープ 鶏のトマトチーズ焼き ブロッコリーのサラダ	牛乳 サッポロポテト(1歳か) 牛乳	普通牛乳・鶏もも プロセスチーズ	米・じゃがいも・なたね油 車糖・サッポロポテト	きょうな・たまねぎ・トマト ブロッコリー・にんじん・きゅうり スイートコーン	だし・うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・食塩 穀物酢
17日 火	麦ごはん みそ汁 野菜春巻き カミカミサラダ	牛乳 あんぱんまんのおやき 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 豚ひき肉 かに風味かまぼこ	米・押麦・普通はるさめ 車糖・かたくり粉・ごま油 しゅうまいの皮・なたね油 あんぱんまんおやきせん	生しいたけ・チンゲンサイ にんじん・りよくとろもやし・にら れんこん・切干しいたけ きゅうり・キャベツ	食塩・こいくちしょうゆ 穀物酢
19日 木	ごはん すまし汁 鶏の照り焼きマーマレード風味 ほうれん草のごま和え	牛乳 フレンチトースト 牛乳	普通牛乳・蒸しかまぼこ 煮干し・かつお節・鶏もも 鶏卵	米・焼きふ・かたくり粉 マーマレード・ごま・車糖 食パン	こまつな・にんにく・ほうれんそう にんじん・スイートコーン・キャベツ	うすくちしょうゆ こいくちしょうゆ・料理酒
23日 月	ごはん 洋風スープ タンドリーチキン ジャーマンポテト	牛乳 シュークリーム 牛乳	普通牛乳・ベーコン・鶏もも ヨーグルト・ウインナー ホイップクリーム	米・じゃがいも・車糖	キャベツ・たまねぎ・しょうが にんにく・レモン	だし・うすくちしょうゆ カレー粉・食塩・こしょう パセリ ワンタッチシュー生地 カスタードミックス
24日 火	ごはん みそ汁 ふくさ焼き ゆかり和え	牛乳 おつゆ麩のり塩 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ	米・さつまいも・なたね油 車糖・かたくり粉・焼きふ	たまねぎ・こねぎ・根深ねぎ 生しいたけ・さやいんげん きゅうり・キャベツ・にんじん 梅びしお・あまのり	こいくちしょうゆ みりん風調味料・食塩
25日 水	ごはん すまし汁 さわらのごま味噌焼き 五目煮	牛乳 さつまいももち 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・さわか 淡色辛みそ・だいち・きな粉	米・焼きふ・ごま・車糖 じゃがいも・さつまいも	はくさい・ごぼう・にんじん れんこん・生しいたけ さやいんげん	うすくちしょうゆ・本みりん 板こんにやく・だし こいくちしょうゆ・料理酒 みりん風調味料・食塩
26日 木	とうもろこしご飯 みそ汁 鶏つくね やさい炒め	牛乳 ケーキサクレ 牛乳	普通牛乳・煮干し かつお節・淡色辛みそ 鶏ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳 プロセスチーズ・ロースハム	米・無塩バター・車糖 かたくり粉・なたね油 薄力粉	スイートコーン・はくさい・大根・なめこ ごぼう・こねぎ・にんじん たまねぎ・えのきたけ・キャベツ こまつな・ほんしめじ・生しいたけ りよくとろもやし	うすくちしょうゆ・料理酒 食塩・みりん風調味料 こいくちしょうゆ・だし ペーキングパウダー
27日 金	醤油ラーメン かわりシウマイ オレンジ	牛乳 わかめのおにぎり 牛乳	普通牛乳・豚もも・豚ひき肉	中華めん・ごま油 しゅうまいの皮・米・ごま	スイートコーン・根深ねぎ ほうれんそう・生しいたけ れんこん・しょうが パレンシアオレンジ・カットわかめ	こしょう・だし・食塩 こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・料理酒
30日 月	ジュシー もずくのスープ 鶏肉のレモン醤油煮 にんじんしりしり	牛乳 マーブルスコーン 牛乳	普通牛乳・豚もも 絹ごし豆腐・煮干し かつお節・鶏もも・鶏卵 まぐろ缶詰	米・なたね油・車糖 かたくり粉・薄力粉 無塩バター	にんじん・ほしひじき・もずく 根深ねぎ・しょうが・レモン たまねぎ	こいくちしょうゆ 板こんにやく みりん風調味料 うすくちしょうゆ・食塩 料理酒 ペーキングパウダー ミルクココア
31日 火	ポークカレー りんごサラダ フルーツポンチ	牛乳 ブドウゼリー 牛乳	普通牛乳・豚もも	米・なたね油・さつまいも 車糖	たまねぎ・にんじん・ほうれんそう スイートコーン・キャベツ・きゅうり りんご・もも缶詰 パインアップル缶詰・バナナ みかん缶詰・ぶどう飲料・寒天	うすくちしょうゆ こしょう



ひな祭り



鉄人の日



非常用 非常食



かみかみの日



野菜の日



郷土料理 「沖縄県」

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
498 kcal	22.0 g	15.6 g	72.9 g	297 mg	1.8 mg	205 μg	0.38 mg	0.46 mg	20 mg

☆ 食材の納品の都合によりメニューを多少変更する場合があります。
 ☆ ふじ組以降に提供する食品(除去:もち・こんにやく・しらたき/変更:雑穀・押麦→ごはん)
 ☆ あけび・かえで午後おやつ変更:11日カルピス→牛乳
 11日 五目ごはん(非常食)、鮭の味噌煮(非常食) → 五目ごはん(手作り)、鮭の味噌煮(手作り)