

3
March



まごわやさしい

「まごは(わ)やさしい」は、バランスのよい食事を作るために大切な、7つの食材の頭文字を組み合わせた合言葉です。「ま」=まめ、「ご」=ごま、「は(わ)」=わかめ、「や」=やさい、「さ」=さかな、「し」=しいたけ、「い」=いも。この7つの食材を毎日の食事に取り入れることで、ウイルスから体を守る力を高めたり、ほねや歯を強くすることに役立つとされています。バランスのよい食事で、元気に新学期をむかえましょう!



もりあい 森合まな 先生
栄養士/元保育園栄養士・
フードスタイリスト
四児の母、料理やお菓子作りが趣味で、現在はSNSにてレシピ投稿などを行う

	月	火	水	木	金
1 Week	2	3	4	5	6
	細切り芋けんぴ 森のくだもの屋さんスティックゼリー	おしりたんていおしりラムネ 田舎のおかき 塩味	冷やしてゼリー凍らせてシャーベット ぶどう味&りんご味 ソフト豆もち	どうぶつえんゼリー 堅あげポテトブッチ4うすしお味	ラムネいろいろ ぷるりんゼリーピーチ
2 Week	9	10	11	12	13
	くすゼリー 白桃&シャインマスカット味 あとひき煎 サラダ	きなこ棒 紫の野菜ゼリー	ぷるりんゼリーグレープ スティックポテト のり塩	わんにゃんゼリー ハッピーターンミニスパイス4連	こんぶ梅 ポップコーンしお味
3 Week	16	17	18	19	20
	沖縄パイナップルゼリー スティックポテトじゃがいもと塩	長野ナガノパープルゼリー ハッピーターンミニ4連	無添加クッピーラムネピュア ほろほろ焼 和塩	ぷるりんゼリーアップル Jagabeeうすしお味	春分の日
4 Week	23	24	25	26	27
	果汁100%スティックゼリー おにぎりせんべい銀しゃり	いちごマシュマロ ぱりんこのり塩味	果汁100%ゼリー ソフトサラダ	大入りきなこ棒 テキサスコーンお好み焼	やさいのラムネ 新潟仕込み 塩味
5 Week	30	31			
	学研の図鑑LIVEゼリー恐竜編 こつぶポテコ4連	あるとちやいません 三幸の揚せん薫るしお味			

3月献立
原材料表

○：アレルギー …… 商品の中に使用されているアレルギー
●：コンタミネーション …… 原材料として使用していないが、同一工場もしくは同一ラインで使用されており、微量混入の可能性があると。

2026年2月5日作成

月日(曜日)	商品	メーカー	1個あたり kcal	アレルギー																				原材料	コンタミ				
				8品目								20品目																	
				卵乳	小麦	そば	落花生	えび	かに	まぐろ	あじ	いわし	いくら	オレイン	牛肉	牛	さば	大豆	鶏肉	豚肉	もも	やまいも	りんご	ゼラチン	パルメザン	ごま	カシューナッツ	アーモンド	
3月30日 (月)	学研の図鑑LIVEゼリー 恐竜編	エースベーカー	13	●										●				●										【コーラ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮アップル果汁、濃縮ライム果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（フラボノイド）、（一部にりんごを含む） 【メロンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮果汁アップル果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄、クチナシ）、（一部にりんごを含む） 【ピーチソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮ピーチ果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（アカキヤベツ、紅花黄）、（一部にももを含む） 【レモンソーダ味】異性化液糖（国内製造）、濃縮レモン果汁／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（紅花黄） 【ソーダ味】異性化液糖（国内製造）／ゲル化剤（増粘多糖類）、酸味料、香料、着色料（クチナシ）	28品目
	こつぶポテコ4連	東ハト	77	●	●	●	●	●	●																				乾燥ポテト（外国製造）、植物油脂、食塩／加工澱粉、調味料（アミノ酸等）、酸化防止剤（ビタミンE）
3月31日 (火)	あるとちやいません	オリオン	24	●										●				●			●	●	●	●	●			砂糖（国内製造）、水飴、デキストリン／酸味料、増粘剤（アラビアガム）、乳化剤、着色料（カラメル、β-カロチン）、ビタミンC、光沢剤、香料	不規則
	三幸の揚せん薫るしお味	三幸製菓	25	●	●		●																					米（米国産、豪州産、その他）、植物油脂（なたね油、香味食用油、パーム油）、食塩、黒糖、油脂加工品／加工でん粉、調味料（アミノ酸等）、植物レシチン（大豆由来）、酸化防止剤（ローズマリー抽出物）	8品目