



3月予定および献立表

2026年2月20日

東奈良敬愛保育園

●は乳、★は卵を使用している献立です

日	曜日	献立	材料	おやつ
1	日	お休み		
2	月	Jリーグ ●タンドリーチキン ●★切り干し大根サラダ 味噌汁	鶏肉、ヨーグルト ブロッコリー ハム、切り干し大根、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ しめじ、油揚げ	●プリン クラッカー ●牛乳
3	火	E~たいむ ひなまつり Keiai☆サッカー フェスティバル(きりん) ★ちらし寿司 ポン酢和え すまし汁	鶏肉、人参、蓮根、竹輪、高野豆腐、干椎茸、海苔、絹さや、錦糸卵 小松菜、白菜、人参、かまぼこ えのき茸、豆腐、三つ葉	●★フルーツタルト 雛あられ ●牛乳
4	水	豚肉のブルコギ炒め 中華風酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、青梗菜、春雨 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり さつまいも、油揚げ、ほうれん草	●おからクッキー ●牛乳
5	木	習字 鮭の西京焼き じゃこサラダ ワントンスープ	鮭 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、人参、白菜、にら、干椎茸、餃子の皮	●シナモン揚げパン ●牛乳
6	金	体育あそび ●クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ ツナ、キャベツ、人参、きゅうり、コーン オレンジ	だしシャカポテト ●牛乳
7	土	サッカー大会 カレーピラフ グリーンサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、ブロッコリー、コーン、人参 しめじ、わかめ	●パイナップルケーキ ●牛乳
8	日	お休み		
9	月	本願寺遠足 (きりん) 鶏肉のマーマレード焼き 大豆サラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、きゅうり、人参 豆腐、わかめ、小松菜	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
10	火	E~たいむ 豚肉の生姜焼き 切り干し大根の酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、きゅうり、人参、切り干し大根 キャベツ、油揚げ	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
11	水	お誕生会 ●★お楽しみ給食	パン、おにぎり、鶏肉、ウインナー、海老焼売、ブロッコリー きゅうり、人参、コーン、ツナ、マヨドレ、玉ねぎ、ベーコン じゃがいも、しめじ、えのき茸、ゼリー、黄桃、いちご	●★バームクーヘン ●牛乳
12	木	習字 鱈の香味焼き ●★春雨サラダ サムゲタンスープ	あじ ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 鶏肉、大根、白菜、椎茸、白ねぎ、もち米	●青のりトースト ●牛乳
13	金	体育あそび 新沢としひこ コンサート(きりん) ゆかりご飯 味噌汁 豚肉のしぐれ煮 おかか和え	ゆかり しめじ、大根 豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、竹輪	豆腐のさつま揚げ風と おからナゲット ●牛乳
14	土	修了式(きりん) 家庭の日 (幼児お弁当) チキンライス コールスローサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、いんげん キャベツ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ わかめ、豆腐	●お麩ラスク ●牛乳
15	日	お休み		

今月の一人当たりの栄養素(3歳児)

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	鉄 (mg)	ビタミンB1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	549	20.6	15.2	270	2.2	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	594	21.3	18.3	276	2.2	0.41	0.48	23	4.4	1.7

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		わかめラーメン 中華サラダ フルーツ	豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、わかめ、かまぼこ、コーン、中華麺 ブロッコリー、きゅうり、コーン 黄桃	●コロッケ ●牛乳
17	火	避難訓練	バーベキューチキン ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、しらたき、竹輪、いんげん 玉ねぎ、えのき茸、ほうれん草	●★カレーマヨトースト ●牛乳
18	水	ぽかぽか遠足 (りす・くま) シーツ交換(幼児)	鯖の塩焼き ごま和え 豚汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 豚肉、大根、人参、さつまいも、ごぼう、ねぎ	フルーツゼリー せんべい ●牛乳
19	木	ぽかぽか遠足 (いぬ) シーツ交換(乳児)	豚肉と根菜の韓国風煮 ●★マカロニサラダ 味噌汁	豚肉、大根、人参、厚揚げ、蒟蒻、ごぼう ハム、マカロニ、きゅうり、人参、コーン、マヨドレ キャベツ、しめじ、小松菜	●★レアチーズケーキ ●牛乳
20	金	春分の日			
21	土		ミートスパゲティ コーンサラダ フルーツ	合挽きミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶、スパゲティ キャベツ、きゅうり、人参、コーン オレンジ	おはぎ ●牛乳
22	日	お休み			
23	月		中華風ローストチキン ●★ひじきマヨサラダ 味噌汁 フルーツ	鶏肉 ハム、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン、マヨドレ 豆腐、わかめ、小松菜 パイン缶	マカロニきなこ ●牛乳
24	火	E~たいむ	たらの唐揚げ カニカマサラダ サンラータン	たら かにかまぼこ、キャベツ、大根、人参、きゅうり、コーン 豚肉、白菜、人参、干椎茸、春雨、ねぎ	●ジャムパン ●牛乳
25	水		豚肉のオイスターソテー ●★ばんさんずう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン ハム、もやし、きゅうり、人参、錦糸卵 油揚げ、えのき茸、ほうれん草	●マシュマロおこし ●牛乳
26	木		鶏肉のレモンソース 白和え 味噌汁	鶏肉 ほうれん草、白菜、人参、豆腐、蒟蒻、椎茸 大根、しめじ	フルーツ寒天 せんべい ●牛乳
27	金		●★パン フルーツ ●パンプキンシチュー じゃことひじきのサラダ	パン オレンジ 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、かぼちゃ、しめじ、牛乳、ルウ ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン	●牛乳
28	土		豆腐ハンバーグ 胡麻和え わかめスープ	鶏ミンチ、玉ねぎ、豆腐、パン粉 ほうれん草、白菜、人参 わかめ、コーン	●スノーボールクッキー ●牛乳
29	日	お休み			
30	月		チキンカレー フルーツサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、ルウ キャベツ、きゅうり、パイン缶、みかん缶、レーズン チーズ	●きなこ揚げパン ●牛乳
31	火	保育協力日	豚丼 酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根、わかめ 豆腐、えのき茸	せんべい ●牛乳

乳児クラスは朝おやつとしてせんべい、クッキーなどを提供しています。

アレルギー対応されているお子さんで、変更があった場合は、必ず園へ連絡を入れてください。

マヨドレは特定8品目不使用のものを使用しています。

献立内容は、仕入れ状況等により変更する場合があります。

