3月予定および献立表

2026年2月20日
立売堀敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日				
2	月	**体育遊び**	鶏肉のヤンニョム風/添野菜 ハムサラダ みそ汁	鶏肉、片栗粉、サラダ油、にんにく、ケチャップ、醤油、みりん、三温糖、ごま/もやし、鶏がら、塩、ごま油 ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 厚揚げ、玉葱、青ねぎ味噌	●フルーツヨーグルト **ヨーグルト、**バナナ、みかん缶 フルーツカクテル缶、三温糖 **★●バウムクーヘン**
3	火	**習字**	★ひな寿司 そぼろ煮 すまし汁	酢、みりん、三温糖、塩、鮭、蓮根、筍、人参、干椎茸、醤油、桜でんぶ、**錦糸卵** 鶏肉、南瓜、じゃが芋、玉葱、いんげん、醤油、みりん、三温糖、片栗粉 豆腐、えのき、みつば、醤油、塩、酒	●三色ぜりー　ひなあられ **カルピス**、上白糖、寒天 苺ジャム、レモン汁、食紅 メロンシロップ、豆乳ホイップ **●牛乳**
4	水		★●パン/フルーツ ●パンプキンシチュー じゃことひじきサラダ	**パン**/パイン缶 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、南瓜、南瓜ペースト、サラダ油、**牛乳、ルウ** じゃこ、キャベツ、胡瓜、パプリカ、じゃこ、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油	中華おこわ**●牛乳** もち米、豚肉、干椎茸 人参、鶏がら、醤油、酒 生姜、ごま油
5	木	**シーツ交換** （ひよこ・うさぎ・くま）	プルコギ炒め バンサンスウ ★コーンと卵スープ	豚肉、玉葱、人参、チンゲン菜、春雨、生姜、鶏がら、みりん、醤油、上白糖、ごま油 胡瓜、人参、もやし、カニカマ、酢、三温糖、醤油、ごま油 **鶏卵**、クリームコーン、青ねぎ、酒、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	チキンナゲット(焼）**●牛乳** チキンナゲット
6	金	**習字** **E～たいむ** **シーツ交換** （りす・いぬ）	菜飯/鯖のソース煮 切干大根のツナサラダ みそ汁	菜飯の素/さば、生姜、ウスターソース、三温糖、酒、醤油 切干大根、ほうれん草、人参、ツナ、上白糖、塩、醤油、ごま油 さつま芋、もやし、青ねぎ、味噌	**●きなこクリームサンド●牛乳** **食パン**、きな粉、三温糖 塩、豆乳
7	土		ちゃんぽん 蒸ししゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、人参、蒲鉾、玉葱、キャベツ、もやし、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒 しゅうまい 黄桃缶	●芋もち（ハム、チーズ） じゃが芋、ハム、片栗粉 **スライスチーズ**、塩 醤油、**有塩バター**
8	日				
9	月	**体育あそび** **本願寺遠足** （きりん）	炊き込みかしわ酢飯 ひじき煮 具だくさん汁	酢、三温糖、塩、鶏肉、人参、油揚げ、牛蒡、いんげん、醤油、酒、みりん、三温糖、サラダ油 ひじき、竹輪、人参、白滝、いんげん、サラダ油、みりん、三温糖、醤油 さつま芋、大根、油揚げ、青ねぎ、味噌	**★●スイートブール●牛乳** **NEGロールパン、鶏卵** 薄力粉、三温糖**、無塩バター**
10	火		★●パン/ゼリー 豆乳カレースープ ツナサラダ	**パン**/ミニゼリー 燻製屋ウインナー、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、豆乳、塩、カレールウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、醤油、塩	玄米鮭おにぎり　**●牛乳** 玄米、ごま、塩、鮭
11	水		鱈のおろし煮 胡麻和え ふぶき汁	鱈、片栗粉、サラダ油、大根、みりん、醤油、三温糖、酒 キャベツ、ほうれん草、人参、さつま揚げ、胡麻、みりん、三温糖、醤油 鶏肉、木綿豆腐、人参、油揚げ、青ねぎ、酒、醤油、鶏がら、塩	**★●キャロットケーキ●牛乳** 薄力粉、人参、BP、鶏卵 三温糖、**有塩バター、牛乳**
12	木	**ぽかぽか遠足** （くま・いぬ）	根菜と牛肉の韓国風煮 ナムル 白菜のトロトロスープ	牛肉、青ねぎ、生姜、胡麻、醤油、三温糖、ごま油、大根、人参、蓮根、牛蒡、筍、干椎茸、いんげん もやし、人参、胡瓜、ごま油、醤油、三温糖、胡麻 白菜、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、片栗粉	●アップルポテトパイ**●牛乳** 春巻きの皮、さつま芋、林檎 上白糖、**無塩バター**、レモン汁 サラダ油
13	金	**E～たいむ** **うたのステージ** （きりん）	ミートスパゲティ グリーンサラダ フルーツ	スパゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、にんにく、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、サラダ油、上新粉、パセリ ブロッコリー、人参、コーン、キャベツ、酢、サラダ油、塩、醤油 バナナ	ひじきおにぎり　**●牛乳** ひじき、じゃこ、油揚げ みりん、酒、醤油
14	土	**弁当日**	チキンライス マカロニサラダ きのこスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケッチャプ、塩 マカロニ、胡瓜、ハム、コーン、人参、マヨドレ、塩、三温糖 エリンギ、えのき、じゃが芋、コンソメ、塩、パセリ	●スノーボールクッキー**●牛乳** 薄力粉、片栗粉、上白糖 **無塩バター**、粉糖
15	日				
16	月	**体育遊び**	豚肉の生姜焼き ポン酢和え みそ汁	豚肉、玉葱、人参、しめじ、ピーマン、サラダ油、生姜、酒、みりん、醤油、三温糖 キャベツ、竹輪、人参、胡瓜、醤油、酒、みりん、ポン酢、ゆず果汁 厚揚げ、ほうれん草、青ねぎ、味噌	●マシュマロおこし**●牛乳** コーンフレーク、マシュマロ **無塩バター**
17	火	**誕生会**	おにぎり/唐揚げ ●肉団子の甘酢あん/添野菜 ポテトサラダ/コーンスープ 幼児：ナポリタン/フライドポテト	ツナ、マヨドレ、ゆかり/鶏肉、生姜、醤油、みりん、酒、片栗粉、サラダ油 **肉団子、**ケッチャプ、三温糖、酢、酒、醤油、片栗粉/ブロッコリー、醤油、塩、酢、サラダ油 じゃが芋、胡瓜、人参、ハム、マヨドレ、塩、三温糖/クリームコーン、青ねぎ、玉葱、鶏がら、醤油、酒、片栗粉 スパゲティ、燻製屋ウインナー、玉葱、人参、ピーマン、サラダ油、トマトピューレ、ケッチャプ、コンソメ、レタス、ミニトマト、コーン、海苔/フライドポテト、塩、コンソメ	**★●バースデーケーキ●牛乳** **スポンジケーキ**、豆乳ホイップ 上白糖、苺、黄桃缶 ブルーベリージャム 苺ジャム
18	水		けんちんうどん 厚揚げとブロッコリーのそぼろ炒め ゼリー	うどん、豚肉、大根、人参、板蒟蒻、牛蒡、干椎茸、青ねぎ、酒、塩、三温糖、醤油、生姜 鶏肉、厚揚げ、ブロッコリー、人参、醤油、酒、みりん、三温糖、鶏がら、サラダ油、片栗粉 ミニゼリー	さば缶の炊き込みご飯**●牛乳** もち米、鯖味噌煮缶、しめじ 人参、油揚げ、醤油、酒 みりん、味噌、生姜、塩昆布
19	木		●鮭のポテマヨ焼き/添野菜 大根のツナサラダ みそ汁	鮭、じゃが芋、マヨドレ、塩、**牛乳、粉チーズ**/キャベツ、ゆかり 大根、胡瓜、人参、ツナ、ポン酢、三温糖、ごま油 さつま芋、もやし、青ねぎ、味噌	●シリアルクッキー**●牛乳** HM、上白糖**、無塩バター** コーンフレーク、ココア、**牛乳**
20	金	**修了式** （春分の日）			
21	土		カレーピラフ ブロッコリーサラダ オニオンスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、レーズン、いんげん、サラダ油、コンソメ、カレー粉、塩 ブロッコリー、人参、キャベツ、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 玉ねぎ、えのき、コンソメ、塩、パセリ	黒糖ちんすこう●牛乳 薄力粉、黒砂糖、サラダ油
22	日				
23	月	**体育あそび** **シーツ交換** （ひよこ・うさぎ・くま）	わかめご飯/鯖缶のさつま揚げ おかか和え 豚汁	わかめ、塩、酒/鯖水煮缶、木綿豆腐、人参、生姜、上白糖、酒、醤油、塩、薄力粉、サラダ油 キャベツ、人参、竹輪、かつお節、みりん、三温糖、醤油 豚肉、牛蒡、大根、人参、青ねぎ、味噌	●カレーチーズトースト**●牛乳** **食パン、**カレー粉、マヨドレ 上白糖、**粉チーズ**、パセリ
24	火	**ぽかぽか遠足** りす **シーツ交換** （りす・いぬ）	★照り焼きハンバーグ/添野菜 カニカマサラダ みそ汁	牛肉、豚肉、玉ねぎ、パン粉**、鶏卵**、塩、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、マヨドレ 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、サラダ油、ごま油、酢、醤油、塩 南瓜、ほうれん草、青ねぎ、味噌	●スイートポテト**●牛乳** さつま芋、**牛乳**、上白糖 **有塩バター**、胡麻
25	水	**避難訓練**	★●パン/フルーツ チキンのトマト煮 大豆サラダ	**パン**/黄桃缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、ブロッコリー、サラダ油、トマト缶、ケチャップ、コンソメ、塩 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油	おはぎ　**●牛乳** もち米、こしあん きな粉、三温糖、塩
26	木		鰆の西京焼き/添野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 ★かきたま汁	さわら、味噌、三温糖、みりん、酒/南瓜、みりん、醤油、三温糖 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん、ごま油、醤油、三温糖、みりん **鶏卵**、豆腐、みつば、醤油、塩、酒	●お麩ラスク　**●牛乳** おつゆ麩、**有塩バター** グラニュー糖
27	金		チキンカレー キャベツとパインサラダ ゼリー	鶏肉、人参、玉ねぎ、じゃが芋、しめじ、サラダ油、生姜、にんにく、カレールウ キャベツ、パイン缶、胡瓜、レーズン、サラダ油、塩、醤油、酢 ミニゼリー	●ジャムサンド**●牛乳** **食パン**、苺ジャム **マーガリン**
28	土	**弁当日**	豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、白滝、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 ほうれん草、白菜、蒲鉾、人参、みりん、三温糖、醤油 さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ、味噌	★きな粉ホットケーキ**●牛乳** HM、**鶏卵、**豆乳、おから きな粉、サラダ油、三温糖
29	日				
30	月	**３学期終業式**	鶏肉のマーマレード焼き/添野菜 コーンサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレードジャム、醤油/ほうれん草、塩、サラダ油 コーン、キャベツ、人参、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 大根、人参、油揚げ、青ねぎ、味噌	●ヨーグルト蒸しパン**●牛乳** HM、BP**、ヨーグルト** 上白糖、サラダ油、レーズン
31	火	**新学期準備**			

・●は乳、★は卵を使用している献立です
（対象の食材を太字で表記しています）
・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります
・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー
・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています
・玄米は、りす組さんから提供します
（ひよこ、うさぎ組さんは白米のみ）
・ココア、チョコはうさぎ組さん普通食から提供します

朝おやつ(0～2歳児）
延長用おやつ（0～5歳児）
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぽたぽた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させて頂きます
＊林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素（3歳以上）

	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A (μg)	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	606	22.7	16.8	259	2.3	225	0.23	0.36	18	3.6	1.6未満
平均	607	21.3	19.4	262	2.0	226	0.31	0.45	23	4.5	1.7