



### 3月予定および献立表



令和8年2月20日(金曜日)  
けいあいルンビニ上中条

●は乳、★は卵を使用している献立です。



日	曜日	行事	献立	材料	献立	材料	献立	おやつ
1	日							
2	月		鶏肉のノルウェー風 カニカマサラダ ★卵とコーンのスープ	鶏肉、ケチャップ、ウスター カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 玉ねぎ、卵、クリームコーン缶、青葱	●フルーツヨーグルト ★●バームクーヘン			
3	火	ひなまつり	★ちらし寿司 そぼろ煮 すまし汁	鶏肉、蓮根、人参、干し椎茸、高野豆腐、桜でんぶ、鱈糸卵、絹さや 鶏ミンチ、かぼちゃ、じゃが芋、人参、いんげん てまり麩、えのき茸、三つ葉	★●雑タルト ひなあられ ★牛乳			
4	水		プルコギ炒め ばんさんすう サムゲタンスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、青梗菜 もやし、人参、きゅうり、カニカマ 鶏肉、大根、白ネギ、干し椎茸、もち米、生姜	●チーズサンド ●牛乳			
5	木		ちゃんぽん ●揚げしゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、かまぼこ、青葱 しゅうまい ゼリー	鮭わかめおにぎり ●牛乳			
6	金		ゆかりご飯 鯖のソース煮 切干大根煮 味噌汁	ゆかり 鯖、生姜 ほうれん草 切干大根、人参、平天、しらたき、いんげん さつま芋、玉ねぎ、青葱	うどん ●牛乳			
7	土		★●パン わかめスープ フルーツ	レーズンパン、ウインナーパン わかめスープ みかん	★●ホットケーキ ●牛乳			
8	日							
9	月		鶏肉のごま風味焼き ★マカロニサラダ 味噌汁	鶏肉、生姜、ごま ブロッコリー マカロニ、ツナ、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ ほうれん草、油揚げ	★●オレンジケーキ ●牛乳			
10	火		けんちんうどん 竹輪とさつま芋の天ぷら フルーツ	うどん、鶏肉、大根、人参、ごぼう、油揚げ、しいたけ、青葱 竹輪、さつま芋、天ぷら粉 バナナ	●マッシュマロクランチ ●牛乳			
11	水		肉じゃが おかか和え 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、花かつお 麩、わかめ	★●スイートブール ●牛乳			
12	木		●パン ●チーズ 根菜と豆のスープ ツナサラダ	パン チーズ 豚肉、人参、玉ねぎ、大豆、ごぼう、ルウ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	★●スイートポテト ●牛乳			
13	金	シーツ交換	わかめご飯 味噌汁 タラのおろし煮 蒸し鶏と南瓜のサラダ	わかめ しめじ、豆腐、青葱 タラ、大根 ささみ、かぼちゃ、ブロッコリー、きゅうり、人参、ごま	●プリン ●牛乳			
14	土	家庭の日	えびピラフ わかめスープ ゼリー	エビ、玉ねぎ、人参、ピーマン わかめスープ ゼリー	たい焼き ●牛乳			
15	日							

日	曜日	行事	献立	材料	献立	材料	献立	おやつ
16	月	ぼかぼか ピクニック	ビビンバ 揚げ餃子 ビーフンスープ	牛肉、ほうれん草、人参、もやし、ごま 餃子 ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜				フルーツゼリー ●ビスケット ●牛乳
17	火		豚肉のしょうが焼き 切干大根の酢の物 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 切干大根、人参、きゅうり、ちりめんじゃこ 白菜、油揚げ、青葱				●黒糖蒸しパン ●牛乳
18	水		豆乳担々麺 春巻き ゼリー	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、ごま、豆乳 春巻き ゼリー				●シュガートースト ●牛乳
19	木	避難訓練	鯖缶のさつま揚げ 胡麻和え 味噌汁	さば水煮缶、豆腐、人参、生姜、小麦粉 ほうれん草、キャベツ、人参、竹輪、ごま しめじ、小松菜				おはぎ ●牛乳
20	金	春分の日						
21	土		カレーピラフ グリーンサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん ブロッコリー、キャベツ、コーン 玉ねぎ、しめじ				●ビスケット ●牛乳
22	日							
23	月	シーツ交換	鮭の西京焼き 磯和え ふぶき汁	鮭 ほうれん草、白菜、人参、のり 鶏肉、豆腐、大根、人参、油揚げ、青葱				●シナモン揚げパン ●牛乳
24	火	誕生会	鮭寿司 から揚げ ●ミートボール スパゲティ ★ポテトサラダ すまし汁 フルーツ	鮭、でんぶ 鶏肉 肉団子 ブロッコリー 玉ねぎ、人参、ピーマン じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ 玉ねぎ、わかめ フライドポテト いちご				★●バースディケーキ ●牛乳
25	水	KEIAI 動物園 りす組	●パン フルーツ チキンのトマト煮 コールスローサラダ	パン 黄桃缶 鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しめじ、トマト缶 キャベツ、きゅうり、コーン、パプリカ、レーズン				かやくご飯 ●牛乳
26	木		和風あんかけスパゲティ ★●ハムサラダ ●チーズ	スパゲティ、鶏肉、玉ねぎ、えのき茸、しめじ、ほうれん草 ハム、キャベツ、きゅうり、人参 スティックチーズ				●もちもちドーナツ ●牛乳
27	金		★●ハンバーグ ひじき煮 味噌汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、パン粉、卵、牛乳 ひじき、大豆、人参、平天、しらたき、いんげん かぼちゃ、もやし、青葱				●お麩ラスク ●牛乳
28	土	お別れ会 りす組	チキンライス わかめスープ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん わかめスープ チーズ				★●どら焼き ●牛乳
29	日							
30	月	3学期終了	玄米ご飯のチキンカレー ★●春雨サラダ ●ヨーグルト	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ハム、春雨、きゅうり、人参、もやし ヨーグルト				●シリアルクッキー ●牛乳
31	火	保育協力日 (新年度準備)	しっぽくうどん 酢味噌和え かぼちゃの天ぷら	うどん、鶏肉、かまぼこ、大根、人参、白菜、油揚げ、椎茸、青葱 イカ、きゅうり、人参、竹輪、ごま かぼちゃ、天ぷら粉				せんべい ●牛乳

■献立の内容は、仕入れの状況により、若干変更する場合があります。

■アレルギー対応を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下さい。

■乳児さんの朝のおやつはせんべい・ビスケット等を提供しています。

#### 今月の一人当たりの栄養量(乳児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンD	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	514	19.3	14.3	200	2	4	0.25	0.3	20	3.3	1.5
平均	509	18	15	233	1.9	1	0.28	0.37	18	4.1	1.5