

### 3月予定及び献立表

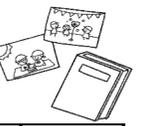
2026年2月20日  
郡山敬愛保育園

★印は卵、●印は乳を使用している献立です。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	日				
2	月	ひな祭り スイミング(きりん)	★ちらし寿司 そぼろ煮 すまし汁	ちりめんじゃこ、蓮根、人参、干し椎茸、高野豆腐、桜でんぶ、 <b>錦糸卵</b> 、絹さや 鶏挽肉、南瓜、じゃが芋、人参、玉ねぎ、いんげん てまり麩、えのき、三つ葉	★●雑タルト (カスタードホイップ) 雑あられ●牛乳
3	火	KEIAIカップ(きりん)	鯖のソース煮 ★切干し大根のサラダ みそ汁	鯖、生姜、ウスターソース 切干し大根、人参、胡瓜、ツナ、 <b>マヨネーズ</b> さつま芋、玉ねぎ、青ねぎ	●きな粉揚げパン ●牛乳
4	水	お習字(きりん) シート交換(乳児)	★●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	<b>パン</b> / みかん 鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、 <b>牛乳</b> 、バター、小麦粉 キャベツ、胡瓜、ちりめんじゃこ、ひじき、パプリカ、人参、コーン	だしシャカポテト ●牛乳
5	木	避難訓練(下井消防) シート交換(幼児)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル 白菜のとろとろスープ	牛肉、大根、人参、筍、蓮根、ごぼう、青ねぎ ほうれん草、もやし、人参、ごま 白菜、人参、竹輪、チンゲン菜	●もちもちドーナツ ●牛乳
6	金	E~たいむ(幼児) Jリーグ(いぬ・きりん)	ミートスパゲティ 大根サラダ ゼリー	スパゲティ、合挽肉、玉ねぎ、人参、トマト缶、ピーマン、上新粉 キャベツ、胡瓜、人参、大根、ツナ ゼリー	おはぎ ●牛乳
7	土	茨木サッカー フェスティバル (きりん)	●チキンピラフ ブロッコリーサラダ きのこスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、 <b>バター</b> ブロッコリー、胡瓜、コーン えのき、しめじ、玉ねぎ、パセリ	●スノーボールクッキー ●牛乳
8	日				
9	月	本願寺遠足 (きりん)	タラのおろし煮 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ かす汁	たら、大根 ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま 豚肉、大根、人参、厚揚げ、竹輪、酒粕、青ねぎ	★●オレンジケーキ ●牛乳
10	火	体育遊び (マラソン大会) けいあいの舎(きりん)	バーベキューチキン/添野菜 ★●ポテトサラダ ★かきたま汁	鶏肉、生姜、にんにく / ブロッコリー じゃが芋、胡瓜、人参、コーン、 <b>ハム</b> 、 <b>マヨネーズ</b> <b>卵</b> 、豆腐、かまぼこ、三つ葉	●マシュマロおこし ●牛乳
11	水	お習字(きりん)	プルコギ炒め ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、チンゲン菜 もやし、人参、胡瓜、カニカマ 鶏肉、大根、白ねぎ、椎茸、もち米、生姜	●シリアルクッキー ●牛乳
12	木	お誕生会 & 大きくなったね パーティー	鮭ご飯 / 焼きそば 鶏の唐揚げ/●サンドイッチ/●コロケ ポテト/ブロッコリー/人参/フルーツ	鮭 / 焼きそば、ツナ、キャベツ、もやし 鶏肉 / <b>パン</b> 、 <b>チーズ</b> / <b>コロケ</b> ポテト / ブロッコリー / 人参 / バナナ、苺	★●バースデーケーキ ●牛乳
13	金	卒園コンサート(きりん) (新沢としひこさん & 山野愛子さん)	★●パン / ゼリー 根菜と豆のカレースープ ツナサラダ	<b>パン</b> / ゼリー 豚肉、人参、大豆、玉ねぎ、じゃが芋、蓮根、ルウ キャベツ、ツナ、胡瓜、人参、コーン	中華おこわ ●牛乳
14	土	修了式 幼児お弁当日	ラーメン 春巻き ●チーズ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、人参、もやし、かまぼこ、青ねぎ 春巻き <b>チーズ</b>	●どら焼き ●牛乳
15	日				
16	月		鶏肉のヤンニョム風/添野菜 コーンサラダ みそ汁	鶏肉、にんにく、ごま / ブロッコリー キャベツ、胡瓜、人参、コーン わかめ、油揚げ、青ねぎ	●プリン クラッカー ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
17	火	体育遊び(幼児)	鯖缶のさつま揚げ ごま和え みそ汁	鯖水煮缶、豆腐、人参、生姜、小麦粉 キャベツ、ほうれん草、人参、平天、ごま しめじ、白菜、青ねぎ	●シナモントースト ●牛乳
18	水	シート交換(乳児)	豚肉の生姜炒め 切干し大根の酢の物 みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン 切干し大根、胡瓜、ちりめんじゃこ、人参 油揚げ、小松菜	●フルーツヨーグルト ★●パウムクーヘン
19	木	ぼかぼか遠足 (りす・くま・いぬ) シート交換(幼児)	あんかけうどん 平天と野菜の煮物 ●チーズ	うどん、鶏肉、白菜、油揚げ、人参、干し椎茸、青ねぎ 平天、じゃが芋、人参、大根、いんげん <b>チーズ</b>	玄米わかめおにぎり ●牛乳
20	金	春分の日			
21	土		豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、人参、しらたき、青ねぎ 白菜、ほうれん草、人参、かまぼこ わかめ、豆腐	●おからクッキー ●牛乳
22	日				
23	月		鯖の西京焼き / 添野菜 磯和え すまし汁	鯖、白みそ / ゆかりキャベツ ほうれん草、白菜、人参、のり 豆腐、かまぼこ、えのき、三つ葉	さつま芋スティック ●牛乳
24	火		豆乳坦々麺 ●揚げしゅうまい フルーツ	中華麺、豚挽肉、玉ねぎ、人参、大豆、チンゲン菜、 豆乳、練りごま <b>しゅうまい</b> バナナ	●ココア蒸しパン (ひよこ：蒸しパン) ●牛乳
25	水	駐車券回収日 (R7年度分)	★●パン / フルーツ チキンのトマト煮 コールスローサラダ	<b>パン</b> / 黄桃缶 鶏肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、しめじ、トマト缶 キャベツ、人参、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン	いなり寿司 ●牛乳
26	木		★●照り焼きハンバーグ/添野菜 カニカマサラダ みそ汁	合挽肉、玉ねぎ、 <b>パン粉</b> 、 <b>卵</b> 、 <b>牛乳</b> /ブロッコリー キャベツ、カニカマ、胡瓜、人参 南瓜、もやし、青ねぎ	●豆乳ホイップあんぱん ●牛乳
27	金		●肉団子の甘酢あん/添野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	<b>肉団子</b> / さつま芋 マカロニ、ツナ、胡瓜、人参、コーン、 <b>マヨネーズ</b> キャベツ、厚揚げ、青ねぎ	夕焼けおにぎり ●牛乳
28	土	土曜保育 (幼児お弁当日) 園庭開放	ナポリタンスパゲティ グリーンサラダ オニオンスープ	スパゲティ、ウインナー、人参、玉ねぎ、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、コーン 玉ねぎ、パセリ	●チーズホットケーキ ●牛乳
29	日				
30	月	終業式(3学期)	チキンカレー キャベツとパインのサラダ ゼリー	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ キャベツ、胡瓜、パイン缶、レーズン ゼリー	●お麩ラスク ●牛乳
31	火	新年度準備のため 協力日	けんちんうどん ブロッコリーのおかか和え ●チーズ	うどん、豚肉、人参、大根、干し椎茸、油揚げ、 こんにゃく、青ねぎ ブロッコリー、人参、かつお節 <b>チーズ</b>	★●カステラ ●牛乳

- ◆献立内容は、仕入れ等の状況により、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。
- ◆乳児クラスは、朝のおやつにおせんべいや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	546	20.5	15.2	247	2.2	225	0.35	0.4	23	4	1.6
平均	592	20.1	18.1	268	2.1	226	0.36	0.46	26	4.8	1.8