



3月予定および献立表



令和8年2月20日(金曜日)
中穂積敬愛保育園
●は乳、★は卵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	習字	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 KEIAI サッカー大会	★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、錦糸卵、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	マラソン大会 体育あそび	ブルコギ炒め 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	E~たいむ	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	サッカー大会	★●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	本願寺遠足	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	●マシュマロクランチ ●牛乳
11	水	体育あそび	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	スイミング 幼児シーツ交換	●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	E~たいむ 新沢さん コンサート 乳児シーツ交換	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 クラッカー ●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	おやつ
16	月	習字	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	避難訓練	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	体育あそび	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		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	修了式	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		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 アートランチ	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	●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	ぼかぼか遠足	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	家庭の日	●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	★●どら焼き ●牛乳
29	日				
30	月	3学期終了式 乳児幼児 シーツ交換	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 (3才児)

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンb1	ビタミンb2	ビタミンC	食物繊維	食塩
基準	555	20.8	15.4	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	577	20.2	17.3	274	2.2	229	0.32	0.45	21	4.5	1.8