



3月予定および献立表



令和8年2月20日
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	ひな祭り スイミング(きりん)	★ちらし寿司 そばろ煮 すまし汁	ちりめんじゃこ、蓮根、人参、干椎茸、高野豆腐、桜でんぶ、 錦糸卵 、絹さや 鶏ミンチ、南瓜、じゃが芋、人参、いんげん てまり麩、えのき、三つ葉	★●ひなタルト ひなあられ ●牛乳
3	火	keiaiサッカー フイスティバル(きりん) E~たいむ	バーベキューチキン/付野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、生姜、にんにく / ブロッコリー 大豆、キャベツ、人参、胡瓜 大根、油揚げ、ねぎ	鮭おにぎり ●牛乳
4	水	お習字(きりん) シーツ交換(いぬ)	ブルコギ炒め ばんさんすう サムゲタン風スープ	豚肉、玉ねぎ、人参、春雨、青梗菜 もやし、人参、胡瓜、かにかま 鶏肉、大根、白ねぎ、椎茸、もち米、生姜	●きなこ揚げパン ●牛乳
5	木	体育遊び シーツ交換(くま)	鱈のおろし煮 蒸し鶏と南瓜のごまサラダ みそ汁	たら、大根 ささみ、南瓜、ブロッコリー、胡瓜、人参、ごま しめじ、小松菜	●お麩ラスク ●牛乳
6	金	がんばったねパーティ &誕生会	●ピラフ/サラダ 鶏肉のノルウェー風/添野菜/ポテト/ナゲット クリームコーンのスープ/ゼリー	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン、 バター /キャベツ、みかん、胡瓜、レーズン 鶏肉/ブロッコリー/フライドポテト/ナゲット クリームコーン缶、玉葱、青葱 /ゼリー	★●バースディケーキ ●牛乳
7	土	サッカー大会 (きりん)	豚丼 お浸し みそ汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ほうれん草、白菜、人参 わかめ、玉ねぎ、ねぎ	★●どら焼き ●牛乳
8	日				
9	月	本願寺遠足(きりん)	鶏肉のごま風味焼き/付野菜 コーンサラダ ★かきたま汁	鶏肉、ごま/ ブロッコリー キャベツ、胡瓜、コーン、人参 卵、わかめ、ねぎ	●コロッケ ●牛乳
10	火	E~たいむ	鯖缶のさつま揚げ ごま和え みそ汁	さば缶水煮、豆腐、人参、生姜、小麦粉 ほうれん草、キャベツ、人参、ちくわ、ごま しめじ、さつま芋、ねぎ	おはぎ ●牛乳
11	水	お習字(きりん)	豚肉の生姜焼き 切干大根の酢の物 みそ汁	豚肉、生姜、玉ねぎ、人参、キャベツ 切干大根、胡瓜、ちりめんじゃこ、人参 白菜、油揚げ、ねぎ	●チーズサンド ●牛乳
12	木	体育遊び	豆乳坦々麺 ●蒸ししゅうまい フルーツ	中華麺、豚ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、ごま、豆乳 しゅうまい 黄桃缶	●マシュマロおこし ●牛乳
13	金	新沢としひこコンサート (きりん)	★●パン/ ●チーズ 根菜と豆のカレースープ ツナサラダ	パン / チーズ 豚肉、人参、大豆、玉ねぎ、じゃが芋、ルウ キャベツ、ツナ、胡瓜、人参、コーン	夕焼けおにぎり ●牛乳
14	土	家庭の日	お弁当		マカロニきな粉 ●牛乳
15	日				

◆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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	月		マーマレード焼き/付野菜 コールスローサラダ みそ汁	鶏肉、マーマレード / ブロッコリー キャベツ、胡瓜、コーン、パプリカ、レーズン 豆腐、玉ねぎ、ねぎ	★●カレーチーズマヨトースト ●牛乳
17	火	E~たいむ シーツ交換(くま)	牛肉と根菜の韓国風煮 ナムル 白菜のとろろスープ	牛肉、大根、人参、筍、ごぼう、蓮根、いんげん ほうれん草、もやし、人参 白菜、ちくわ、青梗菜、生姜	★●りんごのクランブルケーキ ●牛乳
18	水	シーツ交換(いぬ)	鯖のソース煮 / 付野菜 切干大根煮 みそ汁	さば、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、ねぎ	★お好み焼き ●牛乳
19	木	体育遊び	●ミートソーススパゲティ 大根サラダ フルーツ	スパゲティ、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、トマト缶、小麦粉、 バター キャベツ、胡瓜、大根、ツナ、人参 パイン缶	かやくご飯
20	祝				
21	土	修了式(きりん)	炒飯 ブロッコリーサラダ きのこスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ ブロッコリー、胡瓜、人参 しめじ、えのき、玉ねぎ	ちんすこう ●牛乳
22	日				
23	月	避難訓練	鯖の西京焼き / 付野菜 ひじきと高野豆腐の煮物 すまし汁	さわら / ほうれん草 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 麩、かまぼこ、三つ葉	だしシヤカポテト ●牛乳
24	火		★●てりやきハンバーグ かにかまサラダ みそ汁	合挽ミンチ、玉ねぎ、パン粉、牛乳、卵 キャベツ、かにかま、胡瓜、人参 南瓜、もやし、ねぎ	●いちご蒸しパン ●牛乳
25	水		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、干椎茸、ねぎ 平天、じゃが芋、人参、大根、いんげん チーズ	●プリン ぱりんこ ●牛乳
26	木		●肉団子の甘酢あん/付野菜 ★マカロニサラダ みそ汁	肉団子 / ブロッコリー マカロニ、胡瓜、人参、コーン、ツナ、マヨネーズ キャベツ、厚揚げ、ねぎ	●シリアルクッキー ●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 / バナナ 鶏肉、玉ねぎ、人参、南瓜、しめじ、牛乳、ルウ キャベツ、胡瓜、ちりめんじゃこ、ひじき、パプリカ	いなり寿司
28	土	家庭の日	お弁当		●ホイップサンド ●牛乳
29	日				
30	月	今年度最終日	チキンカレー ★●ハムサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、人参、コーン 黄桃缶	●もちもちドーナツ ●牛乳
31	火	保育協力日	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、鶏肉、人参、大根、干椎茸、油揚げ、蒟蒻、ねぎ ブロッコリー、人参、花かつお チーズ	★●塩サブレ

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	598	22.4	16.6	258	2.2	215	0.22	0.34	17	3.4	1.5未満
平均	580	20.2	17.6	255	2	205	0.35	0.41	21	3.8	1.6