



3月予定および献立表



令和7年2月20日
白川敬愛保育園

●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	土	サッカー大会 (きりん)	焼きそばスパゲティ 大根サラダ コンソメスープ	豚肉、キャベツ、玉ねぎ、人参、もやし、竹輪、ソース、スパゲティ ツナ、大根、人参、胡瓜、ポン酢 玉ねぎ、わかめ、パセリ粉	★●どら焼き ●牛乳
2	日				
3	月		★ひな寿司 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁	ちりめんじゃこ、蓮根、高野豆腐、椎茸、人参、桜でんぶ、卵、きぬさや 鶏挽肉、南瓜、玉葱、人参、いんげん かまぼこ、えのき、豆腐、三つ葉	★●雑タルト ひなあられ ●牛乳
4	火	E～たいむ 習字 (きりん)	★●パン ●クリームシチュー ツナサラダ	パン 鶏肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、牛乳、バター ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	おはぎ
5	水		和風あんかけうどん おかか和え ●チーズ	うどん、鶏肉、玉ねぎ、しめじ、えのき、エリンギ、のり ほうれん草、白菜、人参、花かつお チーズ	●豆乳ドーナツ ●牛乳
6	木	体育あそび シート交換 (乳児)	豚肉とキャベツのみそ炒め ★●ばんさんすう ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤 ハム、きゅうり、人参、もやし 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青ねぎ	肉まん ●牛乳
7	金	シート交換 (くま・いぬ)	鮭のオニオンソース付野菜 ★マカロニサラダ けんちん汁	鮭、生姜、薄力粉、片栗粉/ブロッコリー マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ 鶏肉、ごぼう、大根、人参、干椎茸、豆腐、青ねぎ	●フルーツヨーグルト ★●クッキー
8	土	幼児お弁当	エビピラフ グリーンサラダ オニオンスープ/ゼリー	えび、玉ねぎ、人参、チンゲン菜 ツナ、ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン 玉ねぎ、えのき、パセリ粉/ゼリー	黒糖ちんすこう ●牛乳
9	日				
10	月	Jリーグ アカデミー (いぬ・きりん)	鰯の西京焼き付野菜 ごま和え みそ汁	さわら、みそ /ほうれん草 キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま 豆腐、もやし、青ねぎ	●パイナップル ケーキ ●牛乳
11	火	E～たいむ 習字 (きりん)	★豆腐松風焼き付野菜 酢の物 みそ汁	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ、パン粉、卵/キャベツ、ゆかり ツナ、胡瓜、人参、大根 かぼちゃ、えのき、青ねぎ	●アップル ポテトパイ ●牛乳
12	水	誕生会	おにぎり/イタリアンスパゲティ 唐揚げ/ウインナー/ポテト/スープ じゃことひじきのサラダ	鮭わかめ/ツナ、玉ねぎ、人参、しめじ、スパゲティ 鶏肉/ウインナー/フライドポテト/大豆、人参、豚肉、キャベツ、ビュレ ちりめんじゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、カラーピーマン	★●パースディ ケーキ ●牛乳
13	木	本願寺遠足 (きりん) 体育あそび	根菜と牛肉の韓国風 ナムル 白菜のトロトロスープ	牛肉、生姜、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、椎茸、ごま もやし、人参、胡瓜、ごま 白菜、ちくわ、チンゲン菜、ごま	●ホイップサンド ●牛乳
14	金		鶏肉のマーレード焼付野菜 ★ポテトサラダ みそ汁	鶏肉、マーレード/ブロッコリー ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ キャベツ、豆腐、青ねぎ	●シリアルクッキー ●牛乳
15	土	修了式	きつねうどん・ 天ぷら フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、油揚げ、ほうれん草、うどん さつま芋、黒ゴマ 竹輪、青のり パイン缶	★●ドーナツ ●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と、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。

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月		鯖の塩焼き付野菜 豚肉とじゃが芋の韓国風炒め ★みそ汁	鯖、塩/もやし、人参 豚肉、じゃが芋、にんにく、青ねぎ 油あげ、卵、ほうれん草	●プリン せんべい ●牛乳
18	火	E～たいむ	★●パン/ゼリー ●ビーフシチュー ★●ハムサラダ	パン/ゼリー 牛肉、じゃが芋、玉ねぎ、人参、ブロッコリー、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン	★●オレンジ ケーキ ●牛乳
19	水	シート交換 (乳児)	けんちんうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ 平天、しらたき、人参、椎茸、大根、いんげん バナナ	★●スイートプール ●牛乳
20	木	春分の日			
21	金	シート交換 (くま・いぬ)	鶏肉の照り焼き付野菜 コールスローサラダ きのこスープ	鶏肉 /ブロッコリー、ポン酢 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン しめじ、えのき、玉葱	●シュガートースト ●牛乳
22	土	幼児お弁当	★お好み焼き ブロッコリーのごま和え みそ汁	豚肉、キャベツ、長芋、竹輪、卵、紅生姜、ソース ささみ、ブロッコリー、人参、ごま 豆腐、もやし、ほうれん草	★しっとり クッキー ●牛乳
23	日				
24	月	避難訓練	ちゃんぽん ●しゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、玉ねぎ、キャベツ、かまぼこ しゅうまい パイン缶	ゼリー ●ビスコ ●牛乳
25	火	ぼかぼか遠足	★●ハンバーグ付野菜 大豆サラダ みそ汁	合挽肉、玉葱、牛乳、パン粉、卵/ほうれん草、コーン ツナ、大豆、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、大根、青ねぎ	●だしシャカポテト ●牛乳
26	水		鰯のおろしあん ひじきと高野豆腐の煮物 豚汁	たら、片栗粉、大根 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん 豚肉、ごぼう、人参、じゃが芋、豆腐、青ねぎ	●マシュマロおこし ●牛乳
27	木		豚肉とごぼうの甘辛丼 ★カニカマサラダ サムゲタン風スープ	豚肉、ごぼう、玉葱、しらたき、青ねぎ カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、錦糸卵 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	★●ホットドッグ ●牛乳
28	金	3学期最終日	●ミートスパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、ミンチ、玉葱、人参、ピーマン、バター、トマト缶 ツナ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ みかん	●いちご蒸しパン ●牛乳
29	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ/●チーズ	豚肉、玉葱、人参、干椎茸、小松菜、青ねぎ かにかま、胡瓜、もやし、コーン 白菜、豆腐、ニラ、ごま/チーズ	★●ホットケーキ ●牛乳
30	日				
31	月	保育協力日	●ビーフカレー じゃこサラダ ●フルーツヨーグルト	玄米、牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ルウ ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 ヨーグルト、フルーツ缶、バナナ	★●タルト ●牛乳

今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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
	(kcal)	(g)	(g)	(mg)	(mg)	(μg)	(mg)	(mg)	(mg)	(g)	(g)
基準	608	22.8	16.9	259	2.5	214	0.32	0.36	23	3.6	1.6
平均	610	22.4	19.5	268	2.4	197	0.4	0.46	23	4.9	1.6