

### 3月予定および献立表

2025年2月20日  
東奈良敬愛保育園

●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	ちゃんぽん 胡麻和え フルーツ	豚肉、キャベツ、人参、もやし、玉ねぎ、中華麺 ほうれん草、白菜、人参 りんご	五平餅 ●牛乳
2 日	お休み			
3 月	ひなまつり	★ちらし寿司 ブロッコリーの胡麻和え すまし汁	鶏肉、人参、蓮根、高野豆腐、干椎茸、竹輪、 <b>錦糸卵</b> 、桜でんぶ、海苔 ブロッコリー、人参 えのき、わかめ、三つ葉	●★フルーツタルト 雛あられ ●牛乳
4 火	スイミング E~たいむ	中華風ローストチキン ●★春雨サラダ 味噌汁	鶏肉 ハム、もやし、人参、きゅうり、春雨 キャベツ、油揚げ、ねぎ	●きなこ揚げパン ●牛乳
5 水		わかめご飯 肉じゃが キャベツとパインのサラダ 味噌汁	わかめ 豚肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、しらたき、いんげん キャベツ、パイン缶、きゅうり、レーズン しめじ、もやし、小松菜	●もちもちドーナツ ●牛乳
6 木	習字	鯖の塩焼き ゆば和え けんちん汁	鯖 ほうれん草、白菜、人参、えのき、さつまあげ、湯葉 鶏肉、大根、人参、蒟蒻、里芋、ごぼう、ねぎ	おひさまゼリー せんべい ●牛乳
7 金	体育あそび	★三色丼 酢の物 味噌汁	鶏ミンチ、いんげん、 <b>錦糸卵</b> かにかまぼこ、きゅうり、人参、大根 豆腐、油揚げ、小松菜	いもようかん ●牛乳
8 土	家庭の日 (幼児お弁当)	豆腐ハンバーグ コーンサラダ コンソメスープ	鶏ミンチ、豆腐、玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、コーン わかめ、じゃがいも	●お麩ラスク ●牛乳
9 日	お休み			
10 月	Jリーグ	鱈の香味焼き じゃこサラダ 味噌汁 フルーツ	あじ ちりめんじゃこ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン もやし、油揚げ、小松菜 パイン缶	●マシュマロおこし ●牛乳
11 火	E~たいむ 避難訓練	豚肉のしぐれ煮 白和え 味噌汁	豚肉、ごぼう、人参、しらたき、いんげん ほうれん草、白菜、人参、椎茸、蒟蒻、豆腐 大根、しめじ	フルーツゼリー クラッカー ●牛乳
12 水	お誕生会 シーツ交換(幼児)	●★お楽しみ給食	パン、ご飯、鶏肉、肉団子、海老しゅうまい、ベーコン、じゃがいも マカロニ、ツナ、きゅうり、人参、コーン、マヨレ、ブロッコリー 玉ねぎ、キャベツ、しめじ、えのき、いちご、黄桃、ミニゼリー	●★バームクーヘン ●牛乳
13 木	本願寺遠足 シーツ交換(乳児)	鶏肉のマーマレード焼き ひじき煮 味噌汁	鶏肉 キャベツ、ゆかり ひじき、大豆、人参、竹輪、しらたき、いんげん えのき、豆腐、ねぎ	黒糖蒸しパン ●牛乳
14 金	体育あそび	●クリームスパゲティ ツナサラダ フルーツ	鶏肉、玉ねぎ、人参、ほうれん草、牛乳、ルウ、スパゲティ ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン りんご	大学芋 ●牛乳
15 土		炒飯 中華風酢の物 きのこスープ	豚肉、玉ねぎ、人参、コーン、小松菜 かにかまぼこ、もやし、きゅうり、人参 しめじ、えのき	●★パイナップルケーキ ●牛乳

日曜日	行事	献立	材料	おやつ
16 日	お休み			
17 月		鱈の西京焼き 中華サラダ サンラータン	鱈 ブロッコリー、きゅうり、コーン 豚肉、白菜、人参、にら、干椎茸、春雨	マカロニきなこ ●牛乳
18 火	E~たいむ	豚肉の生姜焼き ★ばんさんすう 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、人参 かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、 <b>錦糸卵</b> キャベツ、油揚げ	●★カレーマヨトースト ●牛乳
19 水		ゆかりご飯 ミニおでん ひじきサラダ 味噌汁	ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻 ツナ、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン わかめ、もやし	おからナゲット ●牛乳
20 木	春分の日 修了式			
21 金		豆乳担々麺 おかか和え ●チーズ フルーツ	豚ミンチ、大豆、人参、玉ねぎ、青梗菜、豆乳、中華麺 ほうれん草、白菜、人参、竹輪 <b>チーズ オレンジ</b>	夕焼けおにぎり ●牛乳
22 土	家庭の日 (幼児お弁当)	チキンピラフ コールスローサラダ わかめスープ	鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン キャベツ、きゅうり、人参、レーズン わかめ、白菜	●★スイートポテト ●牛乳
23 日	お休み			
24 月		鶏肉のから揚げレモンソース ポン酢和え 味噌汁 フルーツ	鶏肉 小松菜、白菜、人参、かまぼこ 玉ねぎ、さつまいも 黄桃缶	●プリン せんべい ●牛乳
25 火		●肉団子の甘酢ソース 大豆サラダ 味噌汁	<b>肉団子</b> ブロッコリー ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり 大根、えのき、わかめ	●ヨーグルト蒸しパン ●牛乳
26 水	ぽかぽか遠足 (りす・いぬ)	●★パン ミネストローネ じゃこことひじきのサラダ フルーツ	パン 豚肉、玉ねぎ、人参、じゃがいも、大豆、セロリ、トマト缶 ちりめんじゃこ、ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ、コーン りんご	フライドポテト ●牛乳
27 木	ぽかぽか遠足 (くま)	鮭の香味焼き ●★ハムサラダ ワントンスープ	鮭 ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン 豚ミンチ、玉ねぎ、白菜、人参、にら、餃子の皮	●シナモン揚げパン ●牛乳
28 金		チキンカレー フルーツサラダ ●チーズ	鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、りんご <b>チーズ</b>	●★レアチーズケーキタルト ●牛乳
29 土		焼きそば風スパゲティ 胡麻和え 味噌汁	豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、スパゲティ ほうれん草、白菜、人参 大根、じゃがいも	おはぎ ●牛乳
30 日	お休み			
31 月	保育協力日	豚丼 ブロッコリーサラダ 味噌汁	豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ ブロッコリー、人参、コーン、ツナ 豆腐、わかめ	●★スティックパン ●牛乳

- ・献立内容は、仕入れ状況等により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。
- ・乳児は朝おやつとして、せんべい、クッキーなどを提供しています。



#### 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B1 (mg)	ビタミンB2 (mg)	ビタミンC (mg)	食物繊維 (g)	食塩 (g)
基準	562	21.1	15.6	270	2.3	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	590	20.8	17.7	279	2.3	0.4	0.45	24	4.5	1.7

