



3月予定および献立表



2025年2月20日
立売堀敬愛保育園

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
1	土		チキンライス マカロニサラダ コンソメスープ	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、サラダ油、コンソメ、トマトピューレ、ケチャップ、塩 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨドレ、三温糖、塩 玉葱、しめじ、ほうれん草、コンソメ、塩、パセリ	●芋もち ●牛乳 じゃが芋、ハム、 スライスチーズ 片栗粉、塩、醤油、有塩バター
2	日				
3	月		★ひな寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁	酢、みりん、塩、三温糖、鮭、蓮根、筍、椎茸、人参、醤油、いんげん、桜でんぶ、 鰯糸卵 鶏肉、南瓜、人参、玉葱、醤油、みりん、三温糖 豆腐、えのき、みつば、醤油、塩、酒	●三色ゼリー ひなあられ カルピス、上白糖、寒天、レモン果汁、苺ジャム メロンシロップ、豆乳ホイップ ●牛乳
4	火		鯛の唐揚げオニオンソース じゃこことひじきのサラダ みそ汁	鯛、片栗粉、サラダ油、玉葱、生姜、上白糖、醤油、酒、みりん じゃこ、キャベツ、胡瓜、ひじき、パプリカ、酢、サラダ油、塩、醤油 小松菜、厚揚げ、味噌	●ココア蒸しパン ●牛乳 HM、BP、ココア、上白糖 牛乳、有塩バター
5	水		ちゃんぽん 蒸ししゅうまい ゼリー	中華麺、豚肉、白菜、もやし、人参、蒲鉾、玉葱、青ねぎ、鶏がら、醤油、塩、生姜、ごま油 しゅうまい ミニゼリー	●アップルポテトパイ●牛乳 さつま芋、林檎、レモン果汁 上白糖、 無塩バター 春巻きの皮、薄力粉、サラダ油 おはぎ ●牛乳
6	木	体育遊び	★●パン/フルーツ ●ビーフシチュー ツナサラダ	パン/みかん缶 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、トマトピューレ、ケチャップ、 ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油	もち米、こしあん きな粉、三温糖、塩
7	金	E～たいむ きりん習字	豚肉とキャベツの味噌炒め パンサンスウ ★卵スープ	豚肉、キャベツ、玉葱、人参、ピーマン、味噌、三温糖、醤油、酒 胡瓜、人参、もやし、ハム、酢、三温糖、醤油、ごま油 鶏卵、クリームコーン、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩	●プリン ●マリー●牛乳 プリンミクス、グラニュー糖
8	土	弁当日	肉うどん ブロッコリーサラダ フルーツ	うどん、牛肉、玉葱、人参、青ねぎ、酒、みりん、醤油、塩 ブロッコリー、人参、コーン、胡瓜、マヨドレ、塩 黄桃缶	ちんすこう ●牛乳 薄力粉、三温糖、サラダ油
9	日				
10	月		鶏肉のマーメイド焼き/添野菜 大豆サラダ みそ汁	鶏肉、マーメイドジャム、醤油、酒/ブロッコリー、マヨドレ 大豆、キャベツ、じゃこ、胡瓜、人参、酢、サラダ油、塩、醤油 豆腐、小松菜、青ねぎ、味噌	●ホイップサンド●牛乳 食パン、豆乳ホイップ 三温糖、苺ジャム
11	火		肉じゃが 胡麻和え みそ汁	牛肉、じゃが芋、人参、玉葱、白滝、椎茸、いんげん、みりん、酒、醤油、三温糖 キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、胡麻、みりん、醤油、三温糖 ほうれん草、もやし、玉葱、味噌	おからクッキー ●牛乳 HM、おから、上白糖 サラダ油、豆乳
12	水		豚肉と根菜の韓国風煮 ナムル 白菜のトロトロスープ	豚肉、青ねぎ、生姜、胡麻、醤油、三温糖、ごま油、大根、人参、蓮根、牛蒡、椎茸 もやし、人参、ほうれん草、ささみ、ごま油、醤油、三温糖、胡麻 白菜、竹輪、チンゲン菜、生姜、鶏がら、酒、醤油、塩、ごま油、	★●スイーツブル●牛乳 NEGロール、薄力粉、三温糖 鶏卵、有塩バター
13	木	本願寺遠足 体育あそび シーツ交換 (ひよこ、うさぎ、くま)	けんちんうどん 餃子 フルーツ/ゼリー	うどん、豚肉、大根、蒟蒻、牛蒡、椎茸、青ねぎ、酒、塩、三温糖、醤油、生姜 餃子、サラダ油 パイン缶/ミニゼリー	かやくご飯●牛乳 鶏肉、人参、牛蒡、酒 しめじ、みりん、醤油
14	金	E～たいむ きりん 習字 シーツ交換 (りす、いぬ)	鯖の西京焼き/添野菜 大根サラダ ★かきたま汁	鯖、味噌、三温糖、みりん、酒/キャベツ、ゆかり 大根、胡瓜、ツナ、人参、ポン酢、三温糖、ごま油 鶏卵、えのき、みつば、醤油、酒、塩	豆腐ドーナツ ●牛乳 HM、絹豆腐、豆乳 きな粉、三温糖、サラダ油
15	土		豚肉と牛蒡の甘辛丼 カニカマサラダ サムゲタン風スープ	豚肉、生姜、白滝、牛蒡、玉葱、青ねぎ、酒、みりん、三温糖、醤油 胡瓜、人参、カニカマ、キャベツ、コーン、サラダ油、ごま油、酢、醤油、塩 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜、鶏がら、塩	●パイナップルケーキ●牛乳 HM、 無塩バター 、豆乳 ヨーグルト、三温糖、パイン缶
16	日				
17	月	体育遊び	★三色丼 おかか和え みそ汁/フルーツ	鶏肉、生姜、酒、みりん、三温糖、醤油、 炒り卵 、ほうれん草、三温糖、みりん、醤油 小松菜、さつま揚げ、白菜、人参、みりん、醤油、三温糖、かつお節 わかめ、もやし、青ねぎ、味噌/バナナ	●カレーチーズトースト● 牛乳 食パン、カレー粉、マヨドレ 上白糖、粉チーズ、パセリ

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
18	火	誕生会	ピラフ/フライドポテト/ゼリー 鶏肉のノルウェー風/添野菜 南瓜サラダ/クリームコーンスープ	玉葱、人参、いんげん、パセリ、塩、コンソメ/フライドポテト、塩、青のり/ミニゼリー 鶏肉、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、三温糖/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 じゃが芋、胡瓜、南瓜、ハム、マヨドレ、塩、三温糖/クリームコーン、青ねぎ、玉葱、鶏がら、醤油、塩、片栗粉	★●パースデーケーキ●牛乳 スポンジケーキ、上白糖、林檎 豆乳ホイップ、林檎ジャム、食紅 レモン果汁、みかん缶
19	水		★●パン/フルーツ ●パンブキンシチュー ハムサラダ	パン/みかん缶 鶏肉、玉葱、人参、南瓜、しめじ、ブロッコリー、サラダ油、 ルウ、牛乳 ハム、キャベツ、胡瓜、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油	●ヨーグルト蒸しパン●牛乳 ヨーグルト、HM、BP、サラダ油 上白糖、スキムミルク
20	木	春分の日			
21	金		●肉団子と野菜の甘酢あん 中華風酢の物 ビーフンスープ	肉団子、玉葱、人参、ピーマン、みりん、三温糖、醤油、ケチャップ、酢、片栗粉 胡瓜、もやし、カニカマ、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 ビーフン、わかめ、青ねぎ、鶏がら、醤油、酒、塩、ごま油	●シリアルクッキー●牛乳 HM、 無塩バター 、上白糖 ココア、コーンフレーク、牛乳
22	土	きりん修了式 弁当日	焼きそば風スバゲティ ブロッコリーの胡麻和え みそ汁	スバゲティ、豚肉、キャベツ、玉葱、人参、もやし、竹輪、サラダ油、焼きそばソース ブロッコリー、人参、胡麻、みりん、醤油、三温糖 じゃが芋、玉葱、青ねぎ、味噌	中華おこわ ●牛乳 もち米、鶏肉、椎茸、人参 鶏がら、醤油、酒、生姜、ごま油
23	日				
24	月		鶏肉の照り焼き/添野菜 コールスローサラダ きのこスープ	鶏肉、酒、三温糖、醤油、みりん/ブロッコリー、酢、サラダ油、塩、醤油 キャベツ、コーン、人参、レーズン、パセリ、酢、サラダ油、醤油、塩 しめじ、えのき、玉葱、コンソメ、塩	チキンナゲット (焼き) ●牛乳 チキンナゲット
25	火	避難訓練	★●和風ハンバーグ/添野菜 じゃこサラダ みそ汁	豚肉、牛肉、玉葱、 鶏卵 、 パン粉 、塩、 サラダ油 、大根、 パン粉 、 醤油 、みりん、上白糖、酒/ミニマト じゃこ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン、酢、サラダ油、塩、醤油 小松菜、もやし、青ねぎ、味噌	●スイーツポテト ●牛乳 さつま芋、 牛乳 有塩バター 、上白糖、胡麻
26	水		ビーフカレー キャベツとパインサラダ ●ヨーグルト	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、サラダ油、ルウ キャベツ、パイン、胡瓜、レーズン、サラダ油、酢、塩、醤油 ヨーグルト	●お麩ラスク ●牛乳 おつゆ麩、 有塩バター グラニュー糖
27	木		ひじきご飯/鯖の香味焼き じゃが芋と豚肉の韓国風炒め みそ汁	ひじき、人参、油揚げ、酒、醤油/鯖、大葉、レモン果汁、醤油、ごま、酒、みりん、三温糖 じゃが芋、豚肉、にんにく、三温糖、酒、醤油、みりん、青ねぎ さつま芋、白菜、青ねぎ、味噌	★●キャロットケーキ●牛乳 人参、薄力粉、 鶏卵 、BP 有塩バター 、三温糖、 牛乳
28	金	終業式	ミートスバゲティ コーンサラダ フルーツ	スバゲティ、豚肉、牛肉、玉葱、人参、ピーマン、ケチャップ、トマト缶、コンソメ、にんにく、上新粉、パセリ、サラダ油 キャベツ、コーン、人参、胡瓜、酢、サラダ油、塩、醤油 黄桃缶	もち米、鯖味噌煮、しめじ 人参、油揚げ、生姜、味噌
29	土		炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、椎茸、小松菜、青ねぎ、サラダ油、塩、醤油、鶏がら、ごま油 胡瓜、キャベツ、ハム、人参、酢、醤油、三温糖、ごま油 白菜、えのき、青ねぎ、胡麻、鶏がら、酒、醤油、塩	●ホットドッグ ●牛乳 NEGロール、サラダ油 燻製屋ウインナー、キャベツ カレー粉、ケチャップ
30	日				
31	月	新学期準備 協力日			

●は乳、★は卵を使用している献立です
(対象の食材を太字で表記しています)

・献立は仕入れ等の状況により若干変更する場合があります

・HM=ホットケーキミックス、BP=ベーキングパウダー

・合わせだしは、かつおと昆布を使用しています

・玄米は、りす組さんから提供します
(ひよこ、うさぎ組さんは白米のみ)

朝おやつ・延長用おやつ
星たべよ、アンパンマンせんべい、源氏パイ、ぱりんこ
ぼたぼた焼き、リッツ、●ビスコ、●ミルククッキー
●ハーベスト、●マリー等を交互に提供します
延長用のおやつはアレルギーの無いものを提供します
他の物を提供する際には掲示にて周知させていただきます
*林檎は加熱して提供しています

今月の一人当たりの栄養素(3歳以)

	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	616	23.1	17.1	259	2.5	213	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	607	21.0	19.6	268	1.9	208	0.33	0.46	24	4.5	1.8