3 月予定および献立表

令和7年2月20日(木曜日)
けいあいルンビニ上中条

●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		カレーピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん、カレー粉	★●どら焼き
			キャベツとみかんのサラダ	キャベツ、きゅうり、みかん	●牛乳
			きのこスープ	しめじ、えのき茸、玉ねぎ	
2	日				
3	月	ひなまつり	★ひな寿司	ちりめんじゃこ、蓮根、高野豆腐、人参、椎茸、桜でんぶ、絹さや、**錦糸卵**、のり	★●雛タルト
			そぼろ煮	鶏ミンチ、かぼちゃ、人参、じゃが芋、いんげん	雛あられ
			すまし汁　ゼリー	てまり麩、わかめ、三つ葉　ゼリー	●牛乳
4	火		豚肉の生姜焼き	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン	●パイナップルケーキ
			★かみかみサラダ	ごぼう、カニカマ、人参、きゅうり、コーン、**マヨネーズ**	●牛乳
			味噌汁	油揚げ、ほうれん草、青葱	
5	水		カレー南蛮うどん	うどん、鶏肉、玉ねぎ、かまぼこ、干し椎茸、青葱	かやくご飯
			春巻き	春巻き	●牛乳
			フルーツ	バナナ	
6	木		鮭の西京焼き	鮭、味噌　キャベツ、ゆかり	★●カレーチーズマヨトースト
			ひじき煮	ひじき、大豆、人参、しらたき、平天、いんげん	●牛乳
			★かきたま汁	卵、豆腐、ほうれん草	
7	金	シーツ交換	ゆかりご飯　味噌汁	ゆかり　玉ねぎ、ほうれん草	●もちもちドーナツ
			肉じゃが	豚肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、しらたき、いんげん	●牛乳
			大根サラダ	大根、きゅうり、人参、ツナ、ポン酢、花かつお	
8	土	家庭の日	チキンライス	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん	★●ホットケーキ
			コーンサラダ	キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			コンソメスープ	しめじ、玉ねぎ	
9	日				
10	月		鶏肉のノルウェー風	鶏肉、ケチャップ、ウスター	●マシュマロクランチ
			カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
			★卵とコーンのスープ	玉ねぎ、**卵**、クリームコーン缶、青葱	
11	火		ミートスパゲティー	スパゲティー、合挽ミンチ、玉ねぎ、人参、ピーマン、トマト缶	中華おこわ
			★●中華風酢の物	**ハム**、きゅうり、人参、もやし、**錦糸卵**	●牛乳
			フルーツ	黄桃缶	
12	水		★●おから入りひじきハンバーグ	合挽ミンチ、玉ねぎ、おから、ひじき、**卵**、パン粉、**牛乳**	フライドポテト
			大豆サラダ	大豆、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			白菜のとろとろスープ	白菜、人参、青梗菜、生姜	
13	木	避難訓練	豚肉のしぐれ煮	豚肉、ごぼう、玉ねぎ、人参、しらたき、いんげん	★●スイートブール
			酢の物	ちりめんじゃこ、きゅうり、人参、大根	●牛乳
			味噌汁	かぼちゃ、えのき茸、わかめ	
14	金		わかめご飯　鯖のカレー揚げ	わかめ　鯖、カレー粉　キャベツ、ゆかり	うどん
			豚肉とじゃが芋の韓国風炒め	豚肉、じゃが芋、青葱	●牛乳
			味噌汁	もやし、わかめ	
15	土		豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱	おからクッキー
			お浸し	小松菜、白菜、かまぼこ	●牛乳
			味噌汁	じゃが芋、わかめ	
16	日				
17	月		●肉団子の甘酢あんかけ	**肉団子**　ブロッコリー	★お好み焼き
			ナムル	ささみ、ほうれん草、もやし、人参、ごま油	●牛乳
			ビーフンスープ	ビーフン、玉ねぎ、干し椎茸、青梗菜	
18	火	KEIAI動物園	●パン　フルーツ	**パン**　パイン缶	フルーツゼリー
			●ビーフシチュー	牛肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、**ルウ**	●ビスケット
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、きゅうり、人参、コーン	●牛乳
19	水	ぽかぽかピクニック	たらのおろし煮	たら、大根	★●ホットドッグ
			★マカロニサラダ	マカロニ、ツナ、きゅうり、人参、コーン、**マヨネーズ**	●牛乳
			豚汁	豚肉、ごぼう、大根、人参、さつま芋、青葱	
20	木	春分の日			
21	金	シーツ交換	焼きそば風スパゲティー	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、もやし、ピーマン	★●スイートポテト
			ひじきサラダ	ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	●牛乳
			サムゲタン風スープ　フルーツ	鶏肉、大根、干し椎茸、白ネギ、もち米、生姜　オレンジ	
22	土	家庭の日	炒飯	豚肉、玉ねぎ、人参、青葱	●あんドーナツ
			中華サラダ	きゅうり、人参、もやし、ごま油	●牛乳
			中華スープ	豆腐、コーン	
23	日				
24	月		★三色丼	鶏ミンチ、**錦糸卵**、いんげん	●フルーツヨーグルト
			白和え	豆腐、ほうれん草、白菜、人参、こんにゃく、椎茸、ごま、味噌	★●バームクーヘン
			豚肉ともやしの味噌スープ	豚肉、もやし、ニラ、生姜	
25	火	誕生会	鮭寿司　から揚げ　●ミートボール	鮭、でんぶ　鶏肉　**肉団子**　ブロッコリー	★●バースディケーキ
			スパゲティー　★ポテトサラダ	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**	●牛乳
			すまし汁　フルーツ	玉ねぎ、わかめ　フライドポテト　いちご	
26	水		ひじきご飯　鯖の塩焼き	鶏肉、ひじき、人参、油揚げ　鯖	★●クリームパン
			★高野豆腐の卵とじ	高野豆腐、**卵**、玉ねぎ、人参、三つ葉	●牛乳
			味噌汁	キャベツ、小松菜	
27	木		豆乳担々麺	中華麺、鶏ミンチ、玉ねぎ、人参、大豆、青梗菜、豆乳、青葱、練りごま	●アメリカンドッグ
			蒸し鶏とかぼちゃのごまサラダ	ささみ、かぼちゃ、きゅうり、人参、ブロッコリー、ごま	●牛乳
			フルーツ	パイン缶	
28	金	3学期終了	玄米ご飯のチキンカレー	玄米、鶏肉、玉ねぎ、人参、じゃが芋、ルウ	●シリアルクッキー
			★●春雨サラダ	**ハム**、春雨、きゅうり、人参、もやし	●牛乳
			●ヨーグルト	**ヨーグルト**	
29	土	お別れ会 りす組	チキンピラフ	鶏肉、玉ねぎ、人参、いんげん	黒糖ちんすこう
			コールスローサラダ	キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			コンソメスープ	しめじ、じゃが芋	
30	日				
31	月	保育協力日	けんちんうどん	鶏肉、玉ねぎ、人参、白菜、大根、油揚げ、青葱	せんべい
			酢味噌和え	イカ、きゅうり、人参、竹輪、ごま	●牛乳
			さつま芋の天ぷら	さつま芋、天ぷら粉	

今月の一人当たりの栄養量(乳児)

	ｴﾈﾙｷﾞｰ	たんぱく質	脂質	ｶﾙｼｳﾑ	鉄	ﾋﾞﾀﾐﾝD	ﾋﾞﾀﾐﾝb1	ﾋﾞﾀﾐﾝb2	ﾋﾞﾀﾐﾝC	食物繊維	食塩
基準	518	18.4	14.4	200	2	4	0.25	0.3	20	3.3	1.5
平均	520	17.8	15.9	213	1.8	1	0.35	0.36	19	4.1	1.4

■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。