



3 月予定および献立表



令和7年2月20日(木曜日)

中穂積敬愛保育園



●は乳、★は卵を使用している献立です。

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

今月の一人当たりの栄養量 (3才児)

	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
基準	558	20.9	15.5	250	2.3	210	0.32	0.36	23	3.6	1.6未満
平均	586	19.6	17.9	263	2	214	0.38	0.43	22	4.6	1.7

■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。