

### 3月予定および献立表

2025年2月20日  
敬愛ルンビニ西中条

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

| 日曜日  | 行事               | 献立                                   | 材料  | おやつ                  |
|------|------------------|--------------------------------------|---|----------------------|
| 16 日 |                  |                                      |   |                      |
| 17 月 |                  | 鯖の西京焼き<br>中華サラダ<br>サンラータン            | 鯖<br>ブロッコリー、きゅうり、コーン<br>豚肉、白菜、人参、にら、干椎茸、春雨                              | マカロニきなこ<br>●牛乳       |
| 18 火 | ぼかぼかピクニック        | 豚肉の生姜焼き<br>★ばんさんすう<br>味噌汁            | 豚肉、玉ねぎ、人参<br>かにかまぼこ、もやし、人参、きゅうり、 <b>錦糸卵</b><br>キャベツ、油揚げ                 | ●★カレーマヨトースト<br>●牛乳   |
| 19 水 | 避難訓練             | ゆかりご飯 ミニおでん<br>ひじきサラダ<br>味噌汁         | ゆかり 大根、人参、厚揚げ、竹輪、蒟蒻<br>ツナ、ひじき、キャベツ、人参、きゅうり、コーン<br>わかめ、もやし               | おからナゲット<br>●牛乳       |
| 20 木 | 春分の日             |                                      |   |                      |
| 21 金 | シーツ交換            | 豆乳担々麺<br>おかか和え<br>●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<br>ほうれん草、白菜、人参、竹輪<br><b>チーズ オレンジ</b>          | 夕焼けおにぎり<br>●牛乳       |
| 22 土 |                  | チキンピラフ<br>コールスローサラダ<br>わかめスープ        | 鶏肉、玉ねぎ、人参、コーン、ピーマン<br>キャベツ、きゅうり、人参、レーズン<br>わかめ、白菜                       | ●★スイートポテト<br>●牛乳     |
| 23 日 |                  |                                      |   |                      |
| 24 月 |                  | 鶏肉のから揚げレモンソース<br>ポン酢和え<br>味噌汁 フルーツ   | 鶏肉<br>小松菜、白菜、人参、かまぼこ<br>玉ねぎ、さつまいも 黄桃缶                                   | ●プリン<br>せんべい<br>●牛乳  |
| 25 火 | 中穂積お誕生会<br>(りす組) | ●肉団子の甘酢ソース<br>大豆サラダ<br>味噌汁           | <b>肉団子</b> ブロッコリー<br>ちりめんじゃこ、大豆、キャベツ、人参、きゅうり<br>大根、えのき、わかめ              | ●ヨーグルト蒸しパン<br>●牛乳    |
| 26 水 |                  | ●★パン ミネストローネ<br>じゃこことひじきのサラダ<br>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<br>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<br>りんご | フライドポテト<br>●牛乳       |
| 27 木 |                  | 鮭の香味焼き<br>●★ハムサラダ<br>ワンタンスープ         | 鮭<br>ハム、キャベツ、きゅうり、人参、コーン<br>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<br>●牛乳     |
| 28 金 | 終業式              | チキンカレー<br>フルーツサラダ<br>●チーズ            | 鶏肉、玉ねぎ、じゃがいも、人参、ルウ<br>キャベツ、きゅうり、レーズン、みかん缶、りんご<br><b>チーズ</b>             | ●★レアチーズケーキタルト<br>●牛乳 |
| 29 土 | りす組お別れ会          | 焼きそば風スパゲティ<br>胡麻和え<br>味噌汁            | 豚肉、キャベツ、人参、もやし、ピーマン、スパゲティ<br>ほうれん草、白菜、人参<br>大根、じゃがいも                    | おはぎ<br>●牛乳           |
| 30 日 |                  |                                      |   |                      |
| 31 月 | 保育協力日            | 豚丼<br>ブロッコリーサラダ<br>味噌汁               | 豚肉、玉ねぎ、しらたき、ねぎ<br>ブロッコリー、人参、コーン、ツナ<br>豆腐、わかめ                            | ●★スティックパン<br>●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。
- ・マヨレは特定原材料8品目不使用のものを使用しております。

#### 今月の一人当たりの栄養素

|    | エネルギー<br>(kcal) | たんぱく質<br>(g) | 脂質<br>(g) | カルシウム<br>(mg) | 鉄<br>(mg) | ビタミンB1<br>(mg) | ビタミンB2<br>(mg) | ビタミンC<br>(mg) | 食物繊維<br>(g) | 食塩<br>(g) |
|----|-----------------|--------------|-----------|---------------|-----------|----------------|----------------|---------------|-------------|-----------|
| 基準 | 520             | 19.5         | 14.4      | 200           | 2         | 0.2            | 0.25           | 20            | 3.6         | 1.5       |
| 平均 | 520             | 18.7         | 15.2      | 226           | 2.1       | 0.36           | 0.38           | 20            | 3.9         | 1.5       |