3月予定および献立表

令和7年2月20日
彩都敬愛保育園

●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		焼きそば	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、ソース	★●どら焼き
			ブロッコリーのごま和え	ブロッコリー、人参、ごま	ひなあられ
			味噌汁	油揚げ、もやし、青葱、味噌	●牛乳
2	日				
3	月	ひな祭り	★ひな寿司	ちりめんじゃこ、蓮根、高野豆腐、椎茸、人参、桜でんぶ、錦糸卵、のり	★●雛タルト
			南瓜のそぼろあんかけ	鶏挽肉、南瓜、玉葱、人参、いんげん	ひなあられ
			すまし汁	かまぼこ、えのき、三つ葉	●牛乳
4	火	シーツ交換（ひよこ・うさぎ）	●★ハンバーグ/添野菜	合挽肉、玉葱、牛乳、パン粉、卵/ほうれん草	フルーツゼリー
			大豆サラダ	大豆、キャベツ、胡瓜、人参	●ビスコ
			味噌汁	白菜、大根、青ねぎ、味噌	●牛乳
5	水	シーツ交換（りす）	鮭のオニオンソース	鮭、生姜、薄力粉、片栗粉	●もちもちドーナツ
			★マカロニサラダ	マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ	●牛乳
			味噌汁	キャベツ、小松菜、青ねぎ、味噌	
6	木		豚肉とキャベツのみそ炒め	豚肉、玉ねぎ、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醤	●セサミトースト
			★●ばんさんすう	ハム、きゅうり、人参、もやし	●牛乳
			★卵とコーンのスープ	卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	
7	金		★●パン/フルーツ	パン/みかん	おはぎ
			●ビーフシチュー	牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ	
			ツナサラダ	ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	
8	土		●チキンライス	鶏肉、玉葱、人参、いんげん、バター	ちんすこう
			コーンサラダ	キャベツ、胡瓜、コーン	●牛乳
			コンソメスープ	玉ねぎ、わかめ	
9	日				
10	月		鰆の西京焼き/添野菜	さわら、味噌　/ほうれん草	★小魚焼き
			ごま和え	キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま	●牛乳
			味噌汁	豆腐、もやし、青ねぎ、味噌	
11	火		★●パン/●チーズ	パン　　キャンデイチーズ	●アップルポテトパイ
			●米粉入シチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、バター、牛乳、米粉	●牛乳
			えびサラダ	えび、キャベツ、人参、胡瓜	
12	水		けんちんうどん	うどん、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ	かやくごはん
			平天と野菜の煮物	平天、しらたき、人参、椎茸、大根、いんげん	●牛乳
			フルーツ	バナナ	
13	木	１日体験（りす）	根菜と牛肉の韓国風	牛肉、生姜、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、椎茸、ごま	●パイナップルケーキ
			ナムル	もやし、人参、胡瓜、ごま	●牛乳
			白菜のトロトロスープ	白菜、ちくわ、チンゲン菜、ごま	
14	金		鶏肉のマーマレード焼き	鶏肉、マーマレード	●ホイップサンド
			★ポテトサラダ	ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ	●牛乳
			味噌汁	キャベツ、油揚げ、青葱	
15	土		焼きそば風スパゲッティ	スパゲティ、豚肉、玉ねぎ、人参、ピーマン	●おからクッキー
			グリーンサラダ	ブロッコリー、キャベツ、きゅうり、コーン	●牛乳
			オニオンスープ	玉ねぎ、小松菜	

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月		★●パン/フルーツ	パン　　黄桃缶	●コロッケ
			●クリームシチュー	鶏肉、玉ねぎ、人参、しめじ、パセリ	●牛乳
			★●ハムサラダ	ハム、キャベツ、胡瓜、コーン	
18	火	誕生会	おにぎり/ナポリタン/サラダ	鮭わかめ/玉葱、ウインナー/キャベツ、人参、胡瓜	★●バースデイケーキ
			唐揚げ/添野菜/ポテト	鶏肉/ブロッコリー/フライドポテト	●牛乳
			クリームコーンのスープ/ゼリー	クリームコーン缶、玉葱、青葱/ゼリー	
19	水	シーツ交換（ひよこ・うさぎ）	鯖の塩焼き/添野菜	鯖、塩/もやし	中華おこわ
			豚肉とじゃが芋の韓国風炒め	豚肉、じゃが芋、にんにく、青葱	
			味噌汁	油あげ、白菜、、青葱、味噌	
20	木	春分の日			
21	金	シーツ交換（りす）避難訓練	和風あんかけうどん	うどん、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、のり	★●スナックパン
			おかか和え	小松菜、白菜、人参、花かつお	●牛乳
			●チーズ	キャンデイチーズ	
22	土		豚丼	豚肉、玉ねぎ、しらたき、青葱	たい焼き
			お浸し	ほうれん草、白菜、しめじ	●牛乳
			味噌汁	小松菜、わかめ	
23	日				
24	月		ちゃんぽん	中華麺、豚肉、エビ、キャベツ、ピーマン	だしシャカポテト
			●しゅうまい	しゅうまい	●牛乳
			フルーツ	パイナップル缶	
25	火		豚肉とごぼうの甘辛丼	豚肉、ごぼう、玉葱、しらたき、青葱	●イチゴケーキ
			カニカマサラダ	カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参	●牛乳
			サムゲタン風スープ	鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	
26	水		鶏肉の照り焼き/添野菜	鶏肉　/ブロッコリー	●マシュマロおこし
			コールスローサラダ	キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン	●牛乳
			きのこスープ	しめじ、えのき、玉葱	
27	木		鱈のおろしあん	たら、片栗粉、大根	●プリン
			ひじきと高野豆腐の煮物	ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん	★●クッキー
			味噌汁	じゃが芋、玉葱、青葱、味噌	●牛乳
28	金	今年度最終日	●ミートスパゲティ	スパゲティ、合挽肉、玉葱、人参、マッシュルーム	玄米鮭おにぎり
			ひじきサラダ	ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ	
			フルーツ	黄桃缶	
29	土		炒飯	豚肉、玉葱、人参、青葱	★●ワッフル
			中華サラダ	キャベツ、きゅうり、ほうれん草	●牛乳
			中華スープ	白菜、しめじ、ごま	
30	日				
31	月	保育協力日	ビーフカレー	牛肉、玉葱、人参、ルウ	●きな粉蒸しパン
			じゃこサラダ	ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜	●牛乳
			●ヨーグルト	ヨーグルト	

■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。

今月の乳児1日の1人あたりの栄養素

	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	501	18.8	13.9	202	2	184	0.24	0.24	21	—	1.4
平均	483	17.5	14.8	204	1.8	1.2	0.29	0.37	18	—	1.2