



# 3月予定および献立表



令和7年2月20日  
彩都宿久庄敬愛保育園

●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	サッカー大会(きりん)	焼きそば ブロッコリーのごま和え みそ汁	焼きそば麺、豚肉、もやし、人参、玉葱、ソース ブロッコリー、人参、ごま 油揚げ、もやし、青ねぎ、味噌	★●どら焼き ●牛乳
2	日				
3	月	ひなまつり E~たいむ スイミング(きりん)	★ひな寿司 南瓜のそぼろあんかけ すまし汁	ちりめんじゃこ、蓮根、高野豆腐、椎茸、人参、桜でんぶ、鰯糸卵、のり 鶏挽肉、南瓜、玉葱、人参、いんげん かまぼこ、えのき、三つ葉	★●雛タルト ひなあられ ●牛乳
4	火		★●ハンバーグ/添野菜 大豆サラダ 味噌汁	合挽肉、玉葱、牛乳、パン粉、卵/ほうれん草 大豆、キャベツ、胡瓜、人参 白菜、大根、青ねぎ、味噌	●もちもちドーナツ ●牛乳
5	水	シーツ交換(いぬ)	鮭のオニオンソース ★マカロニサラダ 味噌汁	鮭、玉葱、片栗粉 マカロニ、胡瓜、ツナ、人参、マヨネーズ キャベツ、小松菜、青ねぎ、味噌	●セサミトースト ●牛乳
6	木	がんばったねパーティ &誕生会 シーツ交換(くま)	ピラフ/サラダ 唐揚げ/添野菜/ポテト クリームコーンのスープ/ゼリー	鶏肉、玉葱、人参、ピーマン/キャベツ、人参、胡瓜 鶏肉/ブロッコリー/フライドポテト クリームコーン缶、玉葱、青葱/ゼリー	★●バースデイケーキ ●牛乳
7	金	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 牛肉、玉葱、人参、じゃが芋、ブロッコリー、ルウ ツナ、キャベツ、胡瓜、人参、コーン	おはぎ ●牛乳
8	土	家庭の日	お弁当		ちんすこう ●牛乳
9	日				
10	月	E~たいむ	鱈の西京焼き/添野菜 ごま和え 味噌汁	さわら、味噌 /ほうれん草 キャベツ、竹輪、胡瓜、人参、ごま 豆腐、もやし、青ねぎ、味噌	★小魚焼き ●牛乳
11	火		★●パン / ゼリー ●米粉入りシチュー えびサラダ	パン ゼリー 鶏肉、玉葱、人参、バター、牛乳、米粉 えび、キャベツ、人参、胡瓜	●アップルポテトパイ ●牛乳
12	水	E~たいむ 習字(きりん)	けんちんうどん 平天と野菜の煮物 フルーツ	うどん、鶏肉、ごぼう、玉ねぎ、椎茸、青ねぎ 平天、しらたき、人参、椎茸、大根、いんげん バナナ	かやくご飯 ●牛乳
13	木	本願寺遠足(きりん)	根菜と牛肉の韓国風 ナムル 白菜のトロトロスープ	牛肉、生姜、大根、人参、蓮根、ごぼう、筍、椎茸、ごま もやし、人参、胡瓜、ごま 白菜、ちくわ、チンゲン菜、ごま	●パイナップルケーキ ●牛乳
14	金	体育遊び	鶏肉のマーマレード焼き ★ポテトサラダ 味噌汁	鶏肉、マーマレード ツナ、じゃが芋、きゅうり、人参、コーン、マヨネーズ キャベツ、油揚げ、青葱	●きな粉揚げパン ●牛乳
15	土		焼きそば風スパゲッティ グリーンサラダ オニオンスープ	スパゲッティ、豚肉、玉葱、人参、ピーマン ブロッコリー、キャベツ、胡瓜、コーン 玉葱、小松菜	●おからクッキー ●牛乳

日	曜日	行事	献立	材料	おやつ
16	日				
17	月		豚肉とキャベツのみそ炒め ★●ぼんさんすう ★卵とコーンのスープ	豚肉、玉葱、人参、キャベツ、ピーマン、甜麺醬 ハム、胡瓜、人参、もやし 卵、クリームコーン缶、玉ねぎ、青葱	●さつまいも蒸しパン ●牛乳
18	火	シーツ交換(いぬ)	★●パン / フルーツ ●クリームシチュー ★●ハムサラダ	パン 黄桃缶 鶏肉、玉葱、人参、しめじ、パセリ、牛乳、ルウ ハム、キャベツ、胡瓜、コーン	●コロケ ●牛乳
19	水		鯖の塩焼き/添野菜 豚肉とじゃが芋の韓国風炒め 味噌汁	鯖、塩/もやし 豚肉、じゃが芋、にんにく、青葱 油あげ、白菜、青葱、味噌	中華おこわ ●牛乳
20	木	修了式(きりん)			
21	金	避難訓練 シーツ交換(くま)	和風あんかけスパゲッティ おなか和え ●チーズ	スパゲッティ、鶏肉、玉葱、しめじ、えのき、エリンギ、のり 小松菜、白菜、人参、かつお キャンディチーズ	肉まん ●牛乳
22	土	家庭の日	お弁当		たい焼き ●牛乳
23	日				
24	月		ちゃんぽん ●しゅうまい フルーツ	中華麺、豚肉、えび、キャベツ、ピーマン しゅうまい パイナップル缶	●イチゴケーキ ●牛乳
25	火		豚肉とごぼうの甘辛丼 カニカマサラダ サムゲタン風スープ	豚肉、ごぼう、玉葱、しらたき、青葱 カニカマ、キャベツ、きゅうり、人参 鶏肉、大根、椎茸、白ねぎ、もち米、生姜	●プリン クラッカー ●牛乳
26	水		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 /ブロッコリー キャベツ、コーン、人参、胡瓜、レーズン しめじ、えのき、玉葱	だしシヤカポテト ●牛乳
27	木		鱈のおろしあん ひじきと高野豆腐の煮物 味噌汁	たら、片栗粉、大根 ひじき、高野豆腐、ツナ、人参、いんげん じゃが芋、玉葱、青葱、味噌	●マシュマロおこし ●牛乳
28	金	今年度最終日	●ミートパゲティ ひじきサラダ フルーツ	スパゲティ、鶏肉、玉葱、人参、マッシュルーム、トマト缶、バター ひじき、キャベツ、きゅうり、パプリカ 黄桃缶	玄米鮭おにぎり
29	土	土曜日保育今年度 最終日	炒飯 中華サラダ 中華スープ	豚肉、玉葱、人参、青葱 キャベツ、きゅうり、ほうれん草 白菜、しめじ、ごま	★●ワッフル ●牛乳
30	日				
31	月	保育協力日	カレー南蛮うどん じゃこサラダ ●チーズ	うどん、鶏肉、かまぼこ、椎茸、青ねぎ、カレー粉 ちりめんじゃこ、キャベツ、人参、胡瓜 キャンディチーズ	●きな粉蒸しパン ●牛乳

◆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。

◆ハムには卵、乳が使用されています。

### 今月の一人当たりの栄養素量(3歳児以上)

	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	593	22.2	16.5	258	2.4	215	0.3	0.34	22	3.4	1.5未満
平均	576	20.2	18	266	2.2	199	0.33	0.44	22	4.5	1.6