３月予定献立表

2026年3月1日
誠染保育園

★3月の平均栄養量★

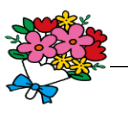
	カロリー	たんぱく質	脂質	塩分
3歳未満児	479kcal	20.0g	18.8g	1.9g
3歳以上児	560kcal	22.9g	20.3g	2.3g

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)
午前（未満児）	牛乳、ビスケット	牛乳、チーズ	牛乳、せんべい	牛乳、クラッカー	ヨーグルト	牛乳、せんべい
主食	カレーライス	あんかけうどん	ごはん	ごはん	角食	ごはん
昼食 副食	チーズエッグ 小松菜ソテー お茶	ぎせい豆腐 ひじき煮つけ	油揚げみそ汁 （大根・人参） ホッケ照り焼き 豚肉とほうれん草の チャプチェ ヨーグルト	豆腐みそ汁 （人参・ねぎ） フィッシュボール じゃこ和え トマト	五目スープ BBQチキン キャベツと ベーコンのパスタ	ほうれん草みそ汁 （人参・えのき） 和風ハンバーグ 芋ツナ煮
午後	きなこサンド トマト 牛乳	ひなあられ いちご カルピス	フライド人参 いよかん 牛乳	人参ゼリー ビスケット 牛乳	ショートブレッド （ココア） 清見オレンジ 牛乳	クッキー りんご 牛乳

	9(月)	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)
午前（未満児）	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー	牛乳、せんべい	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー
主食	ごはん	ごはん	かきたまうどん	ごはん	角食	ごはん
昼食 副食	芋みそ汁 （わかめ・キャベツ） しらす入り卵焼き 炒め納豆 お浸し	厚揚げみそ汁 （小松菜・玉ねぎ） ぎょうざ 大根ツナ煮 ヨーグルト	ホッケみそ焼き きんぴらごぼう トマト	豆腐スープ （わかめ・人参） レバーゴマソースあえ ほうれん草あえ	コーンスープ 大豆入りオムレツ ゴマドレッシングあえ	白菜みそ汁 （人参・玉ねぎ） マーボー豆腐 キャベツソテー
午後	ほうれん草ケーキ トマト 牛乳	バター醤油ポテト りんご 牛乳	おからソフトクッキー （ココア） 清見オレンジ 牛乳	ぶどうゼリー クラッカー 牛乳	ころころ揚げ いよかん 牛乳	パイ菓子 トマト 牛乳

	16(月)	17(火)	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)
午前（未満児）	牛乳、チーズ	ヨーグルト	牛乳、ビスケット	牛乳、せんべい		牛乳、ビスケット
主食	ごはん	のりごはん	誕生会	角食		ごはん
昼食 副食	わかめみそ汁 （豆腐・長ネギ） コロッケ 白菜ゴマ和え	芋みそ汁 （玉ねぎ・人参） ポークピカタ 大根マーボー	ツナと昆布のごはん 豆腐すまし汁 鮭フライ キャベツとわかめのナムル風 いちご ヨーグルト	チンゲン菜スープ カレーチーズハンバーグ 人参とツナのサラダ	春分の日	わかめみそ汁 （大根・人参） 松風焼き 小松菜のおかか和え
午後	ココアゼリー クラッカー 牛乳	おからケーキ りんご 牛乳	カステラ バナナ りんごジュース （以上児） お茶　（未満児）	こなごおにぎり 清見オレンジ 牛乳		りんごゼリー せんべい 牛乳

	23(月)	24(火)	25(水)	26(木)	27(金)	28(土)
午前（未満児）	ヨーグルト	牛乳、せんべい	牛乳、ビスケット	牛乳、クラッカー	牛乳、チーズ	牛乳、クラッカー
主食	ごはん	お別れ会	ごはん	ごはん	カレーうどん	ごはん
昼食 副食	高野豆腐みそ汁 （キャベツ・人参） タラのムニエル 大豆と根菜のこってり煮	赤飯 豆腐のすまし汁 鶏のから揚げ　トマト 春雨のあえ物 カルピスゼリー	玉ねぎみそ汁 （じゃが芋・人参） だし巻き卵 もやし胡麻みそサラダ	厚揚げみそ汁 （ほうれん草・人参） タラ竜田揚げ おからの炒り煮	千草焼き トマト スティックキュウリ	油揚げみそ汁 （大根・しめじ） 豆腐とツナのハンバーグ 小松菜の磯あえ
午後	りんごマフィン 清見オレンジ 牛乳	ロールケーキ いちご 牛乳	バタークッキー バナナ 牛乳	スイートポテト トマト 牛乳	マカロニの 黒糖かりんとう風 りんご 牛乳	せんべい 清見オレンジ 牛乳



	30(月)	31(火)
午前（未満児）	牛乳、ビスケット	ヨーグルト
主食	角食	わかめごはん
昼食 副食	白菜スープ 大豆ミートソース煮 小松菜ベーコンサラダ ヨーグルト	小松菜のみそ汁 （じゃが芋・人参） 鮭タンドリー焼き ごぼうサラダ
午後	せんべい（以上児） 焼きうどん（未満児） バナナ 牛乳	きなこボール トマト 牛乳

朝ごはんを食べよう！

朝ごはんは一日の生活のスタートです。忙しい朝からしっかり食べるのは大変なことですが、朝ごはんを食べることで体温が上がり、眠っていた脳や身体にスイッチが入ります。

また、１回の量をまだあまり多く食べられない子どもにとって朝ごはんは大切な栄養源。お友だちと元気にたくさん活動できるようにしっかり食べましょう。

３月３日はひなまつりです

ご節句のうち「上巳（常氏）」と呼ばれる３月３日は、桃の花が咲く季節であることから「桃の節句」とも呼ばれています。

古代中国で行われていた厄災を払う行事が日本に伝わり、平安時代の貴族の子女の遊びであったひいな遊びや、江戸時代の庶民の人形遊びが上巳の節句と結びついて行事となったものです。