

2026年3月の予定献立表

認定こども園 鈴ノ宮保育園

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
2 月	白身魚の照り焼き 小松菜とツナの和え物 米飯 じゃがいものみそ汁	豆腐とかぼちゃのスコーン	白身魚 シーチキン みそ わかめ 豆腐 豆乳 牛乳	片栗粉 米 じゃがいも 小麦粉	小松菜 白菜 人参 かぼちゃ
3 火	ちらし寿司 ニコちゃんポテト キャベツとツナのサラダ すまし汁 みかん缶【オレンジ】	おひなさまドーナツ	鮭 卵 魚肉ソーセージ シーチキン 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも 麩 小麦粉	きゅうり キャベツ 人参 みかん
4 水	かやくうどん 【かやく煮込みうどん】 焼き春巻き【かぼちゃの煮物】 バナナ	いそべおにぎり	かまぼこ うすあげ わかめ 豚肉 牛乳	うどん 米	人参 もやし しいたけ バナナ
5 木	すき焼き風煮物 七分つきご飯【米飯】 豆腐のみそ汁 オレンジ	マドレーヌ	牛肉 大豆 豆腐 みそ わかめ 豆乳 牛乳	米 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ 白菜 小松菜 糸こんにゃく オレンジ
6 金	ハヤシライス オーロラサラダ バナナ	パウムクーヘン	豚肉 牛乳	米 じゃがいも 小麦粉	人参 たまねぎ キャベツ きゅうり バナナ
7 土	ミートサンド スティックパン 牛乳 バナナ	ビスケット	豚肉 牛乳	食パン スティックパン	人参 たまねぎ バナナ
9 月	手羽元のさっぱり煮 マカロニサラダ コンソメスープ ふりかけご飯【わかめご飯】 みかん缶 パイン缶【バナナ】	ロールケーキ	鶏肉 ベーコン わかめ 牛乳	マカロニ 米 ごま 小麦粉 生クリーム	生姜 キャベツ 人参 きゅうり たまねぎ みかん パイナップル
10 火	メンチカツ 米飯 マヨドレサラダ 煮込みうどん	洋風おこし	豚肉 豆乳 牛乳	パン粉 米 コーンフレーク	人参 キャベツ きゅうり とうもろこし たまねぎ
11 水	焼きそば 蒸しシューマイ 【さつまいもの煮物】 豆腐と麩のみそ汁 バナナ	あんこクッキー	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	中華そば 麩 小麦粉	人参 たまねぎ もやし キャベツ ピーマン オレンジ 小豆
12 木	筑前煮 麦ごはん【米飯】 たまねぎのみそ汁 オレンジ	フルーツポンチとせんべい	鶏肉 ちくわ みそ わかめ 牛乳	じゃがいも 米	人参 たまねぎ たけのこ こんにゃく さやいんげん バナナ みかん パイナップル
13 金	マーボー丼 中華春雨サラダ 春キャベツのみそ汁	プリン	豚肉 豆腐 みそ 牛乳	米 片栗粉 春雨 ごま 麩	人参 たまねぎ しいたけ ピーマン キャベツ
14 土	卒園式				
16 月	鶏ちゃん 米飯 豆腐とうすあげのみそ汁	揚げびっぴ	鶏肉 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	米 うどん	人参 たまねぎ キャベツ しめじ 生姜
17 火	春野菜チャーハン ひじきマヨドレサラダ 麩のすまし汁【豆腐のすまし汁】 オレンジ	いちご風味蒸しパン	魚肉ソーセージ ひじき わかめ 牛乳	米 麩 蒸しパン粉	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ アスパラガス きゅうり オレンジ
18 水	八宝菜 七分つきご飯【米飯】 肉団子 バナナ	ちんすこう	豚肉 牛乳	片栗粉 米 小麦粉	人参 たまねぎ 白菜 たけのこ しいたけ ピーマン バナナ
19 木	豚肉と厚揚げのみそ煮 米飯 じゃがいものみそ汁 オレンジ	おかし	豚肉 厚揚げ みそ わかめ 牛乳	春雨 米 じゃがいも	人参 たまねぎ オレンジ

日 曜	昼食	おやつ	あか	きいろ	みどり
			体が大きくなる。歯や骨がじょうぶになる。	力が出る。体があたたかくなる。	病気になるにくくなる。
20 金	春分の日				
21 土	ツナマヨロール スティックパン 牛乳 バナナ	おかし	シーチキン 牛乳	ロールパン スティックパン	たまねぎ きゅうり バナナ
23 月	チキンライス 和風マヨポテトサラダ 豆腐のすまし汁 バナナ	豆腐の パンケーキ	鶏肉 豆腐 わかめ 牛乳	米 じゃがいも ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり バナナ
24 火	白身魚の西京焼き 土佐和え【おひたし】 米飯 たまねぎと厚揚げのみそ汁	わかめ おにぎり	白身魚 みそ 花かつお 厚揚げ わかめ 牛乳	米 ごま	人参 白菜 小松菜 たまねぎ
25 水	ポテトコロッケ ゆかりご飯【米飯】 れんこんサラダ かぼちゃのみそ汁	野菜ブリッツ	豚肉 シーチキン みそ わかめ 牛乳	じゃがいも パン粉 米	れんこん 人参 きゅうり かぼちゃ
26 木	ごぼん丼 青菜と白菜のおひたし 豆腐と麩のみそ汁	バナナケーキ	豚肉 豆腐 みそ 豆乳 牛乳	片栗粉 ごま 麩 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ ごぼう さやいんげん 小松菜 白菜 バナナ
27 金	ポークシチュー 食パン ブロッコリーとツナのサラダ オレンジ	ウエハースと ビスケット	豚肉 シーチキン 牛乳	じゃがいも 食パン	人参 たまねぎ マッシュルーム ブロッコリー キャベツ オレンジ
28 土	ポテサラサンド スティックパン 牛乳 バナナ	せんべい	牛乳	じゃがいも 食パン スティックパン	キャベツ 人参 バナナ
30 月	和風チャーハン ウインナー ごまドレサラダ 【マヨドレサラダ】 豆腐とうすあげのみそ汁	ハートパイ	鮭 ウインナー 豆腐 うすあげ みそ 牛乳	米 パン粉 ごま じゃがいも	人参 たまねぎ ピーマン キャベツ きゅうり
31 火	お弁当の日	ビスケット			

()内は基準値

3月平均		エネルギー	たんぱく質	脂質	塩分	
		未満児	482 (490) Kcal	16.6 (18.0) g	16.5 (18.0) g	1.4 (1.3) g
		3歳以上	581 (580) Kcal	20.8 (22.0) g	20.5 (20.0) g	1.7 (1.6) g

※材料搬入ならびに保育内容や年齢などにより献立が変更されることがあります。
 ※食物アレルギーなどの対応については主治医の指導に基づいて毎月必ず担任にご相談下さい。
 ※()はひよこ組・りす組の献立です。【 】はひよこ組の献立です。

～ ご当地デー 岐阜県・香川県 ～

3月のご当地デーは岐阜県の「鶏(けい)ちゃん」と香川県「揚げびっぴ」です。

「鶏ちゃん」… 鶏肉と野菜に特製のタレを絡めて炒めた岐阜県の郷土料理です。地域や家庭・お店によって味つけは様々で、味噌味をはじめ、醤油味や塩味などもあります。今回は味噌味ベースにさせていただきます。

「揚げびっぴ」… 香川県の名物であるうどんをカラッと揚げたおやつです。「うどん」を意味する方言の「びっぴ」から名付けられました。