

令和8年3月献立表

二川保育園

(小林作成)

| 日 | 曜 | 主食 未満児/以上児kcal | 昼食 | 午後のおやつ (☆未満児午前♪手作り) | 赤色 | | 黄色 力や体温となる食品 | 緑色 体の調子を整える食品 |
|---------------|---|----------------------------------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------|------------------|
| | | | | | 血や肉を作る食品 | | | |
| 2 16 30 | 月 | ごはん 463/439kcal | (以)海老と春雨の中華炒め (未)魚介の中華炒め 大根と水菜のサラダ 若竹汁 | ♪❤ふのラスク カルピス キウイフルーツ ☆ヨーグルト | ハム えび(以) きなこ かつお節 わかめ 赤魚(未) | ごま ごはん ふ 春雨 | 玉ねぎ 人参 ねぎ 大根 水菜 胡瓜 たけのこ みつば キウイフルーツ 小松菜 | |
| 17 ・ 31 | 火 | ごはん 486/517kcal | さわらの西京焼き さっぱり梅和え 鶏団子のすまし汁 | ♪❤コーンフレークスナック 牛乳 オレンジ ☆ヨーグルト (17日さくら組:パフェ) | さわら 鶏肉 | ごはん コーンフレーク | 玉ねぎ 人参 もやし 胡瓜 キャベツ 梅 椎茸 オレンジ | |
| 4 ・ 18 | 水 | パン 387/440kcal | のり塩チキン フレンチサラダ ❤コーンスープ | ♪アラビアータ風 牛乳 バナナ ☆チーズ | 鶏肉 ベーコン 青のり | パン ペンネ | 人参 玉ねぎ コーン缶 ブロッコリー レタス しめじ もやし 胡瓜 バナナ | |
| 5 ・ 19 | 木 | ごはん 411/477kcal | さばのおろし焼き 炒り豆腐 青菜のみそ汁 | ♪❤いちごプリン 麦茶 ビスケット ☆バナナ (5日きく組:いちごのロールケーキ) | さば 卵 ひじき 豆腐 | ごはん | 大根 人参 椎茸 いんげん 玉ねぎ 小松菜 ねぎ いちご | |
| 7 14 28 | 土 | ごはん 437/392kcal | 生姜焼き もやしのおかか和え わかめのみそ汁 | ヨーグルト 麦茶 おせんべい ☆★おかし | 豚肉 わかめ かつお節 | ごはん | もやし ねぎ 人参 玉ねぎ しょうが | |
| 9 ・ 23 | 月 | きつね うどん 438/461kcal | 菜の花の卵焼き ちくわとかぶの和え物 | ♪❤わかめおにぎり 麦茶 デコポン ☆ヨーグルト (9日ふじ組:そつえんケーキ) | 油揚げ 卵 ちくわ かつお節 わかめ しらす | うどん | 玉ねぎ 人参 菜の花 かぶ もやし ねぎ ほうれん草 デコポン | |
| 10 ・ 24 | 火 | ごはん 484/572kcal | ❤まぐろカツ ❤納豆サラダ わかめのみそ汁 | ♪❤オレオスコーン 牛乳 いちご ☆ココア | まぐろ 納豆 わかめ きなこ | ごはん | もやし 胡瓜 人参 玉ねぎ えのき 水菜 ねぎ いちご ほうれん草 | |
| 11 ・ 25 | 水 | ごはん 539/586kcal | 麻婆豆腐丼 菜の花のナムル 春雨スープ | ♪11日クレソンのパウンドケーキ ♪25日キャロレンジケーキ 牛乳 デコポン ☆ヨーグルト (25日すみれ組:カップケーキ) | 豆腐 豚肉 クリームチーズ(17日) 卵 | ごはん 春雨 | 玉ねぎ 菜の花 もやし 人参 しめじ ねぎ キャベツ デコポン クレソン(17日) 干しブドウ(17日) | |
| 12 ・ 26 | 木 | ごはん 408/467kcal | かれいの煮付け ❤なめたけ和え かぶのみそ汁 | ♪❤ココアプリン 麦茶 おせんべい ☆チーズ | かれい | ごはん | もやし 胡瓜 なめたけ かぶ 小松菜 人参 ねぎ | |
| 13 ・ 27 | 金 | ごはん 463/487kcal | ポークカレー わかめのごま塩サラダ キウイフルーツ チーズ | ♪サンドイッチ 牛乳 オレンジ ☆きなこミルク | 卵 ごま わかめ チーズ 豚肉 | ごはん じゃがいも パン | 玉ねぎ しめじ 人参 もやし キャベツ キウイフルーツ オレンジ | |
| 21 | 土 | サンドイッチ 536/452kcal | 魚肉ソーセージ コンスープ バナナ・チーズ | ヨーグルト 麦茶・おせんべい ☆★おかし | 卵 ツナ チーズ ヨーグルト 魚肉ソーセージ | パン | コーン 玉ねぎ バナナ | |
| 6 | 金 | | ★誕生会 お楽しみ給食★ | | | | | |
| 3 | 火 | ☆ひなまつり給食★ ちらし寿司 ❤ハムカツ ミモザサラダ 手まり麩のすまし汁 | ♪カップケーキ~いちごのせ~ 牛乳 ひなあられ ☆ココア | 鶏肉 油あげ のり 卵 | ごはん ふ | 人参 絹さや レタス 胡瓜 玉ねぎ 椎茸 ねぎ ブロッコリー みつば ほうれん草 いちご | | |

※❤はふじ組のリクエストメニューです。

※献立内の青色は食育カレンダーの給食を提供します。

※ピンク色の食材は旬の食材です。おうちのごはんにも取り入れて下さいね。

5日はきく組がいちごのロールケーキ、9日はふじ組がそつえんケーキ、17日はさくら組がパフェ、

25日はすみれ組がカップケーキを作りおやつに食べます。



♪『サンドイッチの日』

3を1で挟む(サンドする)語呂合わせから生まれました。サンドイッチはパンに具をはさんで食べるイギリス生まれの料理です。
手で持って食べられるので仕事やあそびの間に食べられていました。

♪『カレンダー給食』

今日はなんの日?をテーマに毎月食育カレンダー給食を実地してきました。行事や記念日にちなんだ献立を通して、由来や意味を知り楽しみながら食に触れる機会となりました。食への興味関心を深めるきっかけとなっていました嬉しいです。

♪『ふじ組さんの大好きなメニュー』

3月はふじ組さんの大好きなメニューがたくさん入っている献立です。

保育園の好きな給食・おやつを書いてもらうと、ふじ組全員が納豆サラダとまぐろカツと書いてありました。毎年大人気メニューです☆ほかにリクエストがありましたので、献立に取り入れています。