



# 3月のこんだて

日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児	
1	土	焼き肉丼 キャベツのゆかり和え もやしと人参のスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 食パン	ふたロース 鶏卵	たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン にんじん キャベツ くだもの	フレンチ トースト  牛乳	エネルギー489 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 16.9g	558 Kcal 21.0g 17.7g
15	月	ちらし寿司 さけの西京焼き もやしと竹輪のおかかあえ ★菜の花と麩のすまし汁 果物	精白米 砂糖 三温糖 観世ふ 薄力粉 白玉粉	鶏卵 えび ぎんざけ 淡色辛みそ 焼き竹輪 かつお節	にんじん 乾しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう くだもの	桜餅(手作り) ひなあられ  牛乳	エネルギー491 Kcal たんぱく質 22.3g 脂 質 12.2g	538 Kcal 24.4g 11.4g
3	火	★ハンバーガー ★ガリパタポテト&スナップエンドウ 野菜とベーコンのスープ 果物	コッパパン ソフトマーガリン 調合油 パン粉 じゃがいも 有塩バター	ふたひき肉 鶏卵 ベーコン たらこ	たまねぎ にんじん きゅうり スナップえんどう キャベツ くだもの	★たらマヨ おむすび  麦茶	エネルギー487 Kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 18.0g	540 Kcal 17.3g 18.9g
4	水	ご飯 ★チキン南蛮タルタルソース ★小松菜とハムのチーズ和え ★大根となめこの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 マヨネーズ	若鶏もも 鶏卵 ロースハム チーズ 淡色辛みそ ゼラチン	こまつな にんじん だいこん なめこ くだもの レモン果汁	★サイダー ゼリー  せんべい	エネルギー503 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 17.0g	542 Kcal 17.5g 16.9g
5	木	★わかめうどん ★ポテトサラダ ミニトマト ヨーグルト	ゆでうどん じゃがいも マヨネーズ 薄力粉 砂糖 有塩バター	若鶏もも なると 鶏卵 削り節 ロースハム 絹ごし豆腐	長ねぎ わかめ ミニトマト にんじん きゅうり コーン缶	★豆腐ドーナツ  牛乳	エネルギー477 Kcal たんぱく質 17.5g 脂 質 17.2g	567 Kcal 20.2g 18.6g
6	金	ふりかけご飯 ★ピーマンの肉詰め スティックチーズ れんこんの金平 ★かき卵汁 ミニゼリー	精白米 パン粉 有塩バター 調合油 三温糖 いりごま	ふたひき肉 鶏卵 チーズ 削り節	青ピーマン たまねぎ にんじん みつば えのきたけ れんこん	★シュガー トースト  牛乳	エネルギー526 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 19.1g	575 Kcal 21.2g 19.4g
7	土	ピピン丼 キャベツの塩昆布あえ 豆腐とわかめのスープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 いりごま ホットケーキミックス	ふたひき肉 淡色辛みそ 木綿豆腐 鶏卵 ウィンナーソーセージ	こまつな りょくとうもやし にんじん キャベツ きゅうり くだもの	ウィンナー マフィン  牛乳	エネルギー480 Kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 17.6g	533 Kcal 19.0g 18.4g
8	月	★チャーハン ★シュウマイ きゅうりの中華和え もやしの中華スープ 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 冷凍たこ焼き	鶏卵 焼き豚 なると シュウマイ かつお節	長ねぎ きゅうり りょくとうもやし 生しいたけ くだもの あおのり	★フライ たこ焼き  牛乳	エネルギー497 Kcal たんぱく質 17.8g 脂 質 19.1g	555 Kcal 18.9g 20.4g
10	火	★ハンバーガー ★ハンバーグ ウィンナーと野菜のソテー (11日)★人参ポタージュ (25日)★コーンポタージュ ミニゼリー	食パン ソフトマーガリン 調合油 有塩バター ゼリー 精白米	チーズ ロースハム ウィンナーソーセージ 生クリーム まぐろ油漬缶	きゅうり ブロッコリー キャベツ たまねぎ にんじん	★ツナマヨ むすび  麦茶	エネルギー511 Kcal たんぱく質 16.4g 脂 質 22.0g	568 Kcal 17.2g 23.9g
11	水	★オムライス ★マカロニサラダ キャベツとしいたけのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マカロニ マヨネーズ 三温糖	鶏ひき肉 鶏卵 ロースハム フレッシュヨーグルト おせんべい	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり くだもの	★みかん ヨーグルト  せんべい	エネルギー482 Kcal たんぱく質 15.1g 脂 質 15.3g	515 Kcal 15.4g 14.8g
12	木	★ラーメン ★揚げ餃子 ★ナムル 果物	中華めん ごま油 調合油 三温糖 精白米 砂糖	鶏ひき肉 鶏卵 なると 納豆	たまねぎ にんじん しいたけ キャベツ きゅうり くだもの	★納豆巻き  牛乳	エネルギー488 Kcal たんぱく質 19.2g 脂 質 15.3g	549 Kcal 21.0g 15.7g

※材料の都合により、変更することがあります。



日	曜日	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児 3歳以上児	
14	金	★エビピラフ ★鶏肉の唐揚げ ★ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ ★わかめとコーンのスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 片栗粉 三温糖 食パン	えび 若鶏もも 生クリーム	たまねぎ にんじん マッシュルーム ブロッコリー コーン缶 くだもの	フルーツ サンド  牛乳  (そう組のみ) お楽しみパフェ	エネルギー508 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 19.9g	561 Kcal 21.7g 21.1g
17	月	★マーボー豆腐丼 ★春雨サラダ 中華たまごスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ふたひき肉 淡色辛みそ ロースハム 鶏卵	長ねぎ にら きゅうり こねぎ にんじん くだもの	ココア 蒸しパン  牛乳	エネルギー487 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 16.6g	542 Kcal 17.9g 17.2g
31	火	ロールパン ★ミートボール ★キャベツのごまドレッシングサラダ さつまいもとベーコンの豆乳スープ	ロールパン 調合油 パン粉 いりごま 三温糖	ふたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 ベーコン 豆乳 かつお節	たまねぎ コーン缶 赤ピーマン にんじん キャベツ きゅうり	★チーズ おかかおむすび  麦茶	エネルギー483 Kcal たんぱく質 19.8g 脂 質 18.3g	537 Kcal 21.5g 19.0g
18	水	ご飯 さけの照焼き 五目ひじき ★かぼちゃと油揚げの味噌汁 果物	精白米 板こんにゃく 調合油 三温糖 中華めん	ぎんざけ 大豆水煮缶 焼き竹輪 油揚げ 淡色辛みそ ふたひき肉	キャベツ にんじん さやいんげん かぼちゃ 長ねぎ くだもの	焼きそば  牛乳	エネルギー497 Kcal たんぱく質 20.2g 脂 質 15.0g	549 Kcal 21.9g 15.1g
19	木	★カレーうどん ツナ入り厚焼き玉子 茹でブロッコリー 果物	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 じゃがいも	ふたもも 削り節 まぐろ油漬缶 鶏卵	長ねぎ にんじん ほうれんそう 生しいたけ ブロッコリー くだもの	★じゃがバター  牛乳	エネルギー493 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 20.0g	544 Kcal 21.1g 21.3g
21	金	ハヤシライス いんげんとコーンのソテー たまごスープ 果物	精白米 調合油 有塩バター 片栗粉	ふたもも ベーコン 鶏卵 おせんべい	たまねぎ にんじん マッシュルーム さやいんげん えのきたけ くだもの	ヨーグルト  せんべい	エネルギー564 Kcal たんぱく質 19.5g 脂 質 18.6g	594 Kcal 19.9g 18.5g
22	土	ご飯 さばの香味焼き 切り干し大根のサラダ ★ナスと油揚げの味噌汁 果物	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま コッパパン	さば 油揚げ 淡色辛みそ	にんじん 長ねぎ なす 切干しいたけ きゅうり くだもの	揚げパン  牛乳	エネルギー499 Kcal たんぱく質 19.3g 脂 質 19.2g	555 Kcal 20.7g 20.1g
26	月	★しらすとキャベツのパペロンチーノ ★カレーポテト&スティックチーズ チンゲン菜とコーンのスープ 果物	スパゲティ オリーブ油 有塩バター じゃがいも 調合油 ホットケーキミックス	しらす干し チーズ 鶏卵	たまねぎ キャベツ にんにく コーン缶 チンゲンサイ くだもの	★ホットケーキ  牛乳	エネルギー484 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 15.0g	532 Kcal 19.7g 15.1g
27	火	玄米ご飯 ★たらの香り揚げ ほうれん草ともやしのおかかあえ ミニトマト ★豆腐としめじの味噌汁	精白米 玄米 薄力粉 調合油 砂糖 有塩バター	たら 鶏卵 かつお節 木綿豆腐 淡色辛みそ クリームチーズ	あおのり ほうれんそう りょくとうもやし にんじん ミニトマト ふなしめじ	チーズケーキ  牛乳	エネルギー520 Kcal たんぱく質 20.1g 脂 質 23.5g	583 Kcal 21.8g 25.6g



★マークは...  
そう組のリクエストメニュー!!

今月に卒園するそう組のみんなが選んだ、保育園でもう一度食べたいメニューです!! どうぞお楽しみに♪

## 1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか?春はのらぼう、春キャベツ、新じゃが。夏はなすやピーマン、きゅうり、秋は栗、さつまいも、冬は白菜に大根...園で収穫したものもあります。

旬の味を知ることで、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。

ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。



### 3月の旬の食材

しいたけ キャベツ 水菜 なばな  
さやえんどう ブロッコリー  
カリフラワー 鱈 しらす  
いちご はっさく でこぼん

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	476kcal	513kcal	550kcal	566kcal
たんぱく質	17.8g	20.0g	20.7g	21.1g
脂質	14.8g	19.3g	17.1g	20.1g