



3月 こんだて

令和8年2月27日
社会福祉法人見真会 明光保育園

日付	献立名			材料名・体内ではたらし			栄養価 エネルギー 4歳児
	午前おやつ	昼 食	午後おやつ	血や肉や骨になるもの	熱や力となるもの	体の調子を整えるもの	
1 日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
2 月	牛乳 野菜ボーロ	ごはん 鯖のみそ焼き ポイルキャベツ 切干大根煮付け かきたまみそ汁 パナナ	牛乳 プリン	牛乳 鯖 味噌 あげ 卵 生クリーム	米 砂糖	キャベツ 切干大根 人参 枝豆 玉ねぎ ねぎ パナナ	489
3 火	牛乳 バナナ	ひな祭り 献立 ちらし寿司 鶏肉の西京焼き いちご 菜の花のごま和え 花み入り茶碗蒸し	牛乳 さくらもち	牛乳 卵 鶏肉 でんぷ 味噌 エビ 小豆 かまぼこ	米 砂糖 ごま 麩 小麦粉 白玉粉	絹さや しいたけ 菜の花 にんじん みつば いちご	502
4 水	牛乳 のりもの ビスケット	ごはん 鮭の塩麹焼き かぼちゃのそぼろ煮 きのこ汁 グレープフルーツ	牛乳 フレンチトースト	牛乳 鮭 牛ミンチ 味噌 卵	米 片栗粉 砂糖 食パン	ブロッコリー 南瓜 グリンピース えのき エリンギ しいたけ 人参 ねぎ グレープフルーツ	478
5 木	牛乳 ヨーグルト	きつねうどん 鯖の塩麹焼き ちくわときゅうりのおかつか和え オレンジ	牛乳 きな粉揚げパン	牛乳 揚げ わかめ 鯖 ちくわ きな粉 かまぼこ 昆布 かつお節	うどん 砂糖 パン 油	ねぎ きゅうり 人参 オレンジ	468
6 金	牛乳 アンパンマン ビスケット	インド カレーライス 野菜サラダ コンソメスープ パナナ	牛乳 さつまいもチップス	牛乳 牛肉 カニカマ ベーコン 卵	米 じゃがいも 油 さつまいも	たまねぎ 人参 グリンピース レタス キャベツ コーン 白菜 ほうれん草 パナナ	492
7 土	牛乳 野菜せんべい	ごはん いわしの天ぷら ブロッコリーポイル 大根とわかめのサラダ 吸い物 オレンジ	牛乳 いちごパバロア	牛乳 いわし わかめ カニカマ かまぼこ	米 マヨネーズ 砂糖	ブロッコリー 大根 コーン しいたけ 絹さや ごぼう オレンジ	491
8 日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
9 月	牛乳 ほうれん草 せんべい	大阪 ご飯 関西風お好み焼き ブロッコリーサラダ 貝だくさん豚汁 グレープフルーツ	牛乳 フルーツゼリー	牛乳 卵 豚肉 青のり 卵 味噌	米 小麦粉 マヨネーズ さつまいも	キャベツ もやし 人参 牛蒡 ブロッコリー 大根 しいたけ 白菜 葱 グレープフルーツ	485
10 火	牛乳 コーンクッ キー	ご飯 鯖の粕焼き ポイルキャベツ 肉じゃが 大根のみそ汁 キウイフルーツ	牛乳 鮭ちりめん おすじ	牛乳 鯖 味噌 牛肉 揚げ 豆腐 鮭 ちりめん	米 じゃが芋 酒粕 油 砂糖 ごま	人参 玉ねぎ いんげん 大根 ねぎ キウイフルーツ	474
11 水	牛乳 かぼちゃせんべい	ひじきご飯 鶏肉のおろし煮 野菜スープ かつおたくあん和え物 オレンジ	牛乳 大学芋	牛乳 鶏肉 ウインナー ひじき	米 砂糖 ごま さつまいも	だいこん にんじん ねぎ きゅうり セロリ たまねぎ オレンジ	471
12 木	牛乳 マンナ ビスケット	スペイン ご飯 スペイン風オムレツ 人参サラダ オニオンスープ グレープフルーツ	牛乳 ラスク	牛乳 ベーコン チーズ ツナ かつお節 豚肉 卵	米 じゃが芋 マヨネーズ パン 砂糖 オリーブオイル	赤ピーマン 玉ねぎ きゅうり パン 砂糖 グレープフルーツ	488
13 金	牛乳 小魚せんべい	ごはん ポークチャップ フライドポテト グリーンサラダ 白菜のみそ汁 オレンジ	牛乳 きな粉パイ	牛乳 豚肉 ハム 揚げ 味噌 きな粉	米 小麦粉 砂糖 油 じゃがいも パインソフト	玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 枝豆 白菜 ねぎ オレンジ	505
14 土	牛乳 野菜ボーロ	ご飯 鱈のかば焼き ポイルキャベツ マカロニサラダ みそ汁 キウイフルーツ	牛乳 バナナ蒸しパン	牛乳 鱈 味噌 ハム あげ	米 砂糖 マカロニ マヨネーズ 油 ホットケーキミックス	キャベツ 玉ねぎ 人参 キウイフルーツ パナナ	469
15 日	白組みんなの 休日保育(お弁当を持ってきてください)						
16 月	牛乳 人参せんべい	リクエスト献立 醤油ラーメン フライドチキン ポテトサラダ りんご	牛乳 チヂミ	牛乳 鶏肉 豚肉 かまぼこ たまご ハム	中華麺 砂糖 油 じゃがいも マヨネーズ 小麦粉 片栗粉	もやし ねぎ コーン 胡瓜 人参 りんご ニラ 白ねぎ	521
17 火	牛乳 アンパンマン ビスケット	ご飯 鶏肉の南蛮 ブロッコリーポイル まぜまぜサラダ 豆腐とわかめの味噌汁	牛乳 抹茶小豆 ケーキ	牛乳 鶏肉 卵 ベーコン 豆腐 わかめ 味噌 小豆	米 小麦粉 マヨネーズ 油 砂糖 ホットケーキミックス	玉ねぎ ブロッコリー コーン きゅうり トマト キャベツ 人参 ねぎ パナナ	517
18 水	牛乳 ヨーグルト	春分の日 献立 桜エビの混ぜご飯 鯖の西京焼き いちご はんぺんのすまし汁 菜の花の酢みそ和え	牛乳 ぼた餅	牛乳 桜エビ 鯖 味噌 きな粉 卵 小豆 かまぼこ はんぺん	米 麦 ごま 砂糖 もち米	枝豆 キャベツ 菜の花 人参 しいたけ 絹さや いちご	493
19 木	牛乳 米せんべい	黄・青・白組 お別れ遠足 野菜たっぷりナポリタン コロケ ブロッコリーポイル かぶとベーコンのスープ パナナ	牛乳 シュガートースト	牛乳 ベーコン	スパゲッティ 砂糖 じゃが芋 バター 食パン	玉ねぎ ピーマン 人参 コーン ブロッコリー かぶ ねぎ パナナ	488
20 金	春分の日(お弁当を持ってきてください)						
21 土	牛乳 ビスケット	ごはん 赤魚のマヨ焼き ポイルキャベツ スパサラダ みそ汁 パナナ	牛乳 ベーコンチーズ 蒸しパン	牛乳 赤魚 ベーコン 味噌 チーズ	米 マヨネーズ 油 スパゲッティ さつまいも ホットケーキミックス	キャベツ きゅうり 玉ねぎ ほうれん草 人参 パナナ	472
22 日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
23 月	牛乳 コーンクッ キー	北海道 クローツァン サーモンチャウダー とうもろこしサラダ パナナ	牛乳 じゃがいももち	牛乳 鮭 ベーコン ツナ チーズ	パン マヨネーズ じゃが芋 片栗粉	玉ねぎ 人参 ブロッコリー コーン 枝豆 パナナ	485
24 火	牛乳 ほうれん草 せんべい	アメリカ ごはん ミートローフ ブロッコリーポイル オレンジサラダ かぼちゃスープ りんご	牛乳 人参バナナケーキ	牛乳 豚肉 牛肉 卵 ベーコン	米 パン粉 砂糖 油 ホットケーキミックス	玉ねぎ 人参 ブロッコリー 南瓜 コーン ほうれん草 キャベツ きゅうり あかん りんご パナナ	497
25 水	牛乳 こめせんべい	菜の花とベーコンのクリームスパゲッティ ミートオムレツ トマトスープ キウイフルーツ	牛乳 シュガードーナ ツ	牛乳 ベーコン 牛肉 チーズ 卵 ウインナー	スパゲティ 砂糖 ホットケーキミックス	菜の花 玉ねぎ エリンギ コーン 人参 トマト キウイフルーツ	488
26 木	牛乳 マンナビスケット	中国 ごはん 八宝菜 春雨サラダ わかめスープ パナナ	牛乳 クッキー	牛乳 豚肉 エビ 卵 ハム わかめ	米 砂糖 片栗粉 小麦粉 春雨 ごま ホットケーキミックス	白菜 玉ねぎ 青梗菜 人参 しいたけ きゅうり 絹さや 白ねぎ パナナ	479
27 金	牛乳 バナナ	卒園進級 お祝献立 ベーコンピラフ エビフライ ブロッコリー きゅうりサラダ 野菜スープ いちご	牛乳 イチゴケーキ	牛乳 ベーコン エビ ツナ 生クリーム	米 油 マヨネーズ 砂糖 ホットケーキミックス	人参 たまねぎ コーン ブロッコリー 胡瓜 キャベツ 蓮根 ごぼう ねぎ いちご	517
28 土	牛乳 野菜せんべい	卒園式 親子丼 ツナサラダ 大根と揚げのみそ汁 パナナ	牛乳 ちくわマヨ トースト	牛乳 鶏肉 卵 ツナ 揚げ 味噌 ちくわ	米 マヨネーズ 食パン	玉葱 ねぎ キャベツ パナナ ブロッコリー 人参 大根	487
29 日	休日保育(お弁当を持ってきてください)						
30 月	牛乳 小魚せんべい	愛知 ごはん 鯖のもろみ焼き けんちん汁 ブロッコリーポイル ポテトサラダ オレンジ	牛乳 フルーツ ヨーグルト	牛乳 鯖 みそ ハム 鶏肉 ヨーグルト	米 じゃがいも マヨネーズ	ブロッコリー 人参 きゅうり コーン さいとも ごぼう 大根 葱 オレンジ パナナ	488
31 火	牛乳 かぼちゃせんべい	ごはん チキンナゲット 人参グラッセ フルーツサラダ 菜の花のみそ汁 いちご	牛乳 あんぱん	牛乳 鶏肉 卵 あげ 味噌	米 マヨネーズ 片栗粉 小麦粉 強力粉 バター 砂糖	にんじん レタス りんご きゅうり コーン 菜の花 たまねぎ ねぎ いちご	504

3月の行事予定

- ☆ 3日(火) ひな祭り会・誕生日会
- ☆ 17日(火) 白組学習支援参観・懇談会
- ☆ 19日(木) お別れ遠足(白・青・黄組)
- ☆ 26日(木) 乳児クラス生活発表会
- ☆ 27日(金) お別れ会
- ☆ 28日(土) 卒園式

※下線の献立が白組園児のリクエストです!

3月の給食 チャレンジメニュー

昨年、大好評だったパン作り第3弾!と
して、「あんぱん」に挑戦します!!
小麦粉から生地を作り、発酵させて、
ふくらんだ生地にあま〜いあんこをたっ
ぱり入れて、オープンでこんがりと
焼き上げます! 3月31日(火)

おべんとうの日

3月19日(木) 遠足
(白・青・黄組)

※桃・赤・ひよこ組の園児には、
給食を提供します。

※メニュー及び食材は
仕入れの都合で変更す
ることがあります。