

3月 予定献立表

2026/03 西野山保育園

	21630(月)	317(火)	418(水)	519(木)	6(金)	7(土)
献立	ごはん さわらの レモンしょうゆ焼き さわら 40 三温糖 1.5 塩 0.1 しょうゆ 3 片栗粉 4.5 油 3 レモン果汁 2 切干大根の煮物 切り干しだいこん 5.5 油揚げ 5 にんじん 7 いんげん 5 しょうゆ 2 三温糖 1 だし じゃがいものみそ汁 じゃがいも 25 たまねぎ 20 みそ 3 だし 150 	ちらしずし 米 40 にんじん 7 干しいたけ 1.2 かんぴょう 2 たけのこ 7 高野豆腐 2.7 ☆菜の花 5 ちりめんじゃこ 5 ごま 1 酢 10 三温糖 8 しょうゆ 2 塩 0.65 焼きのり 0.5 さけ 30 ゆばとみつばのすまし汁 湯葉 2.5 みつば 5 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 	ごはん 鶏の梅みそ焼き 鶏肉 60 みそ 2 うめ干し 2 みりん 4 油 1 ひじきの煮物 ひじき 1.6 大豆水煮 10 油揚げ 5 にんじん 8 糸こんにゃく 5 いんげん 3 三温糖 1 しょうゆ 2.5 だし 大根のみそ汁 ☆だいこん 25 油揚げ 5 みそ 3 だし 150 	◎カレー 米 40 牛肉 40 じゃがいも 60 たまねぎ 60 にんじん 25 バター 9 小麦粉 9 塩 1.3 三温糖 0.5 しょうゆ 1.3 カレー粉 0.5 こしょう にんにく しょうが 油 2 〈乳児:ハヤシライス〉 ごまじゃこサラダ キャベツ 20 にんじん 5 きゅうり 10 コーン缶 5 ちりめんじゃこ 2 ごま 1 酢 2 しょうゆ 1 ごま油 1 	焼きそば 焼きそばめん 50 豚肉 15 キャベツ 40 たまねぎ 20 もやし 10 ピーマン 5 にんじん 7 ウスターソース 15 塩 0.5 かつお節 1 あおのり 油 3  かぶのサラダ ☆かぶ 40 ☆かぶの葉 10 ツナ缶 6 にんじん 5 酢 3 しょうゆ 1 三温糖 0.2 塩 0.1 こしょう コーンスープ たまねぎ 20 コーン缶 8 パセリ 1 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150	ごはん マーボー豆腐 豚ひき肉 25 木綿豆腐 75 干しいたけ 1 にんじん 7 ごぼう 7 ねぎ 7 にんにく しょうが みそ 2 しょうゆ 2 三温糖 0.5 塩 0.1 みりん 1.5 油 2 オイスターソース 1.5 片栗粉 1.5 きゅうりのカリカリ きゅうり 25 しょうゆ 0.3 酢 0.5 塩 0.2 かぶの菜のみそ汁 ☆かぶの葉 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150
おやつ	五平もち 米 もち米 みそ 三温糖 ごま 牛乳 150cc	◎フルーツポンチ 白玉粉 いちご みかん缶 桃缶 パイン缶 三温糖 ひなあられ 牛乳 150cc	〈4日〉 きな粉蒸しパン 牛乳 油 BP 米粉 三温糖 きな粉 牛乳 150cc 〈18日〉 いちごケーキ 小麦粉 卵 牛乳 バター 生クリーム 他 牛乳 150cc	ボンデ黒ごま 白玉粉 黒ごま 小麦粉 油 BP 三温糖 豆腐 牛乳 150cc	◎わらびもち わらびもち粉 三温糖 きな粉 〈乳児:おにぎり〉 牛乳 150cc	ふかし芋 さつまいも 牛乳 150cc
延長	せんべい	大学芋	おにぎり	クッキー	ドーナツ	
	☆は旬の食材、 ◎はゆりさんの リクエストメニューです。			みんな大好きな カレーです！ たくさん食べてね！	 	 ごまつえん おめでとう ゆりさんは21日が卒園式です。
	923(月)	(10)24(火)	1125(水)	1226(木)	1327(金)	1428(土)
献立	ごはん 鮭のポテト焼き さけ 40 じゃがいも 11 牛乳 4 バター 0.5 パセリ 1 塩 0.3 コーンあえ ほうれんそう 35 にんじん 3 コーン缶 5 かつお節 1 しょうゆ 1 きゃべつのみそ汁 キャベツ 20 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150 	ごはん 鶏肉のプロバンス風 鶏肉 60 たまねぎ 60 にんじん 13 セロリ 10 しめじ 7 トマト缶 10 パセリ 1 小麦粉 3 バター 5 塩 0.5 こしょう 0.1 三温糖 0.4 油 2 ケチャップ 9 しょうゆ 4 ブロッコリーのサラダ ☆ブロッコリー 30 たまねぎ 3 酢 1.8 三温糖 0.5 塩 0.2 油 1 	ごはん カラフルハンバーグ 鶏ひき肉 40 たまねぎ 40 酒 2 油 2 こしょう にんじん 8 ピーマン 6 コーン缶 4 ケチャップ 4 塩 0.2 卵 3 パン粉 2 きゅうりと大根の梅酢あえ きゅうり 25 だいこん 15 酢 2 うめ干し 0.5 三温糖 1 かつお節 0.5 しょうゆ 0.8 野菜スープ キャベツ 20 たまねぎ 10 にんじん 3 ベーコン 5 セロリ 7 パセリ 1 しょうゆ 0.7 塩 0.3 だし 150	ごはん さわらの西京焼き さわら 40 白みそ 4 みそ 1 酒 3 うの花炒め おから 13 鶏肉 10 油揚げ 4 にんじん 10 たまねぎ 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 しょうゆ 2.5 三温糖 0.8 油 2 だし 具だくさんのみそ汁 ☆かぶ 20 ☆かぶの葉 10 しいたけ 5 切り干しだいこん 1 にんじん 8 油揚げ 5 みそ 3 煮干だし 150	ごはん 中華風の炒め物 豚肉 30 にんじん 15 たけのこ 10 干しいたけ 2 たまねぎ 10 ピーマン 7 はるさめ 5 ねぎ 7 しょうゆ 2 みりん 2.5 オイスターソース 4 油 1 にんにく しょうが ごま油 チンゲン菜のスープ チンゲンサイ 10 豆腐 10 しいたけ 5 にんじん 5 しょうゆ 0.7 塩 0.3 酒 1 だし 150 ごま油	チャーハン 米 40 豚肉 20 たけのこ 10 にんじん 10 干しいたけ 1 ねぎ 5 いんげん 3 塩 0.6 こしょう しょうゆ 2 油 2 中華スープ えのきたけ 8 にんじん 5 豆腐 15 ねぎ 3 塩 0.3 しょうゆ 0.7 だし 150 ごま油 
おやつ	みたらしだんご 白玉粉 上新粉 しょうゆ 三温糖 片栗粉 〈乳児:いももち〉 牛乳 150cc	芋スティック さつまいも 三温糖 油 牛乳 150cc	◎玄米フレークスナック 玄米フレーク マシュマロ 油 牛乳 150cc	◎キャラメル麩 麩 三温糖 バター 牛乳 150cc	あけぼのごはんの おにぎり 米 人参 しょうゆ ちりめんじゃこ お茶	せんべい 牛乳 150cc
延長	ビスケット	おにぎり	フライドポテト	パン	焼き芋	
	ほうれんそうを食べて むきむきになろう！ 	ブロッコリーが 大好きなにしのやまっこ♡ たくさん作りますね！		西野山定番の副菜、 うの花炒めは子どもたちも いっぱい食べてくれます♪		

あっという間にゆりさんは卒園ですね。3月はゆりさんに人気の献立や西野山保育園らしい献立をたくさん入れていきます！最後までいっぱい食べて元気な身体で卒園式を迎えてくださいね(^-^)
他のクラスの子どもたちも進級に向けてぐっと成長しています！体調に気をつけていっぱい食べていっぱい遊んで楽しい年度末を過ごしましょう♪

今月のおべんとう日は
3/10(火)です！

		エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg
乳児	目 標	416	17.2	11.6	191	2
	予定献立栄養量	453	17.7	14.3	204	1.8
幼児	目 標	574	23.7	15.9	259	2.5
	予定献立栄養量	529	20.7	16.7	232	2.1