

※内容は材料などの都合により、変更場合があります



3月のこんだて



2026年3月2日(月)発行 風の子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未測定	材 料 名 (○はおやつ)			おやつ	延長 (果物がつきます)
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2月	ごはん タンドリーチキン ブロッコリーとベーコンのソテー キャベツとツナのサラダ トマト 玉ねぎとウインナーのスープ 果物(みかん)	497.5(348.1) 20.5(14.3) 18.9(13.2) 1.6(1.1)	米 油 ○さつまいも○小麦粉 ○砂糖○油○黒ごま	鶏肉 ツナ缶 ベーコン ヨーグルト ウインナー ○牛乳	玉ねぎ ブロッコリー キャベツ きゅうり 人参 いんげん 生姜 みかん トマト にんにく	さつまいも蒸しパン 牛乳	ゆかりにぎり お茶
3火	ひな祭りご飯 鱈の味噌マヨネーズ焼き 南瓜のそぼろあんかけ ほうれん草のなめこ和え トマト・ブロッコリー みつばと麩のすまし汁 果物(いちご)	477.9(332.8) 24.9(17.4) 16.9(11.8) 1.4(1.0)	米 マヨネーズ そうめん 白ごま 片栗粉 ふ 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	鮭 豚肉 さわら みそ ○牛乳○鶏卵	南瓜 ほうれん草 ブロッコリー なめこ 人参 糸みつば 青のり トマト きざみのり いちご ○人参	キャロットケーキ 牛乳	おかかにぎり お茶
4水	五目ラーメン 桜えびのかき揚げ もやしのナムル トマト 果物(りんご)	541.1(377.3) 20.8(14.4) 18.1(12.5) 2.5(1.7)	さつまいも 小麦粉 油 白ごま 砂糖 ごま油 中華めん ○米	豚肉 なたと 桜えび 鶏卵 ○牛乳○ツナ缶	もやし 人参 ほうれん草 きゅうり いんげん 生姜 長ねぎ トマト にんにく りんご ○人参	ツナカレー おにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
5木	ひじきごはん 高野豆腐の揚げ煮 うずら豆の甘煮 小松菜のしらす和え トマト 豚汁 果物(みかん)	501.1(351.1) 20.6(14.4) 20.7(14.5) 1.6(1.1)	米 砂糖 油 片栗粉 小麦粉 ○じゃが芋○油	豚肉 うずら豆 しらす干し 高野豆腐 油揚げ みそ ○牛乳	小松菜 人参 大根 長ねぎ ごぼう ひじき トマト みかん	フライドポテト 牛乳	きなこにぎり お茶
6金	ミートドリア ほうれん草とコーンのソテー カレーマヨネーズ トマト・ブロッコリー キャベツとベーコンのスープ 果物(デコボン)	490.4(343.1) 20.0(14.0) 18.2(12.8) 1.9(1.3)	米 じゃが芋 油 マヨネーズ 砂糖 ○マカロニ○砂糖	豚肉 大豆 ベーコン チーズ ○牛乳○きな粉	玉ねぎ ほうれん草 キャベツ ブロッコリー トマトピューレ 人参 いんげん トマト ホールコーン缶 デコボン	マカロニきな粉 牛乳	鮭にぎり お茶
7土	豚丼 ブロッコリーと人参のおかか和え トマト キャベツと油揚げの味噌汁 果物(バナナ)	545.6(378.5) 24.3(17.0) 14.2(10.0) 2.1(1.5)	米 白滝 砂糖 ○食パン	豚肉 みそ 油揚げ かつお節 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 トマト パナナ ○マーマレード	ママレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
9月	わかめごはん かじきの照り焼き れんこんの金平 きゅうりと麩の酢の物 トマト さつまいも 果物(きよみ)	578.2(405.1) 20.6(14.4) 18.2(12.7) 1.5(1.0)	米 さつまいも 砂糖 玉ふ 片栗粉 ごま油 ○米粉○砂糖○油	豚肉 みそ かじきまぐろ ○牛乳	きゅうり れんこん 人参 長ねぎ ごぼう 生姜 トマト にんにく きよみ	米粉ブラウニー 牛乳	ゆかりにぎり お茶
10火	バターロール ピーマンの肉詰め風 キャベツといんげんのソテー シルバーサラダ トマト ミネストローネ 果物(バナナ)	526.8(372.7) 21.8(15.3) 21.9(15.3) 1.9(1.3)	バターロール パン粉 小麦粉 油 マヨネーズ 春雨 マカロニ 砂糖 ○米	豚肉 ベーコン 牛乳 鶏卵 ツナ缶 ○牛乳○鮭○チーズ	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 ピーマン いんげん トマト ホールトマト缶 パナナ	鮭チーズにぎり 牛乳	わかめにぎり お茶
11水	カレーライス マカロニソテー(ケチャップ) コールスローサラダ トマト・ブロッコリー かぶとチキンのスープ 果物(みかん)	571.3(399.2) 23.7(16.6) 21.1(14.8) 2.1(1.5)	米 じゃが芋 マカロニ 小麦粉 油 バター 片栗粉 ○食パン○砂糖	豚肉 鶏肉 ○牛乳○鶏卵	玉ねぎ キャベツ かぶ きゅうり 人参 ブロッコリー りんご 生姜 トマト ホールコーン缶 にんにく みかん	パンブディング 牛乳	おかかにぎり お茶
12木	ごはん 豆腐ハンバーグ さつまいも油揚げの煮物 ほうれん草とえのきのお浸し トマト 南瓜と玉ねぎの味噌汁 果物(りんご)	486.0(340.6) 21.4(15.1) 16.2(11.4) 2.1(1.4)	米 さつまいも パン粉 片栗粉 砂糖 ○うどん油	豚肉 みそ 油揚げ 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳○豚肉	玉ねぎ ほうれん草 南瓜 人参 えのきたけ ひじき トマト 刻み昆布 りんご ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	焼きうどん 牛乳	きなこにぎり お茶
13金	赤飯 鮭の西京焼き 竹輪の磯辺揚げ フルーツきんとん キャベツサラダ バインソース トマト・ブロッコリー なるととそうめんのすまし汁 果物(いちご)	503.8(346.9) 24.5(16.9) 15.1(10.5) 1.5(1.0)	さつまいももち米 米 油 そうめん 小麦粉 砂糖 片栗粉 黒ごま ○食パン○バター○砂糖	鮭 竹輪 なると 白みそ あずき ○牛乳○きな粉	キャベツ りんご ブロッコリー きゅうり ほうれん草 トマト バイン缶 青のり いちご	きな粉ラスク 牛乳	鮭にぎり お茶
14土	麻婆豆腐丼 二色びたし トマト わかめともやしの味噌汁 果物(バナナ)	495.3(348.9) 18.1(12.6) 12.8(8.9) 1.6(1.1)	米 片栗粉 砂糖 ごま油 ○さつまいも	豚肉 みそ 木綿豆腐 かつお節 ○牛乳	キャベツ もやし 人参 ほうれん草 長ねぎ わかめ 干しいたけ トマト パナナ	ふかし芋 牛乳	青菜にぎり お茶
16月	豚肉とキャベツのみそ炒め 切干大根の煮物 ほうれん草と人参の胡麻和え トマト けんちん汁 果物(デコボン)	486.7(340.2) 18.7(13.0) 16.2(11.3) 1.5(1.0)	米 里芋 砂糖 白ごま ごま油 油 片栗粉 ○さつまいも○バター○砂糖	豚肉 さつまいも 油揚げ みそ 木綿豆腐 ○牛乳○卵黄	ほうれん草 キャベツ 人参 チンゲン菜 玉ねぎ 大根 長ねぎ 切り干し大根 生姜 トマト にんにく デコボン	スイートポテト 牛乳	わかめにぎり お茶
17火	ゆかりごはん 鶏の唐揚げ さつまいもオレンジ煮 スパゲティソテー(カレー) ブロッコリーおかか和え キャベツと大根の味噌汁 果物(みかん)	517.1(357.2) 22.4(15.2) 15.0(10.5) 1.9(1.3)	米 さつまいも スパゲティ 油 片栗粉 小麦粉 ○食パン	鶏肉 みそ 油揚げ かつお節 鶏卵 ○牛乳○ハム○チーズ	ブロッコリー キャベツ 大根 オレンジジュース 人参 生姜 にんにく みかん ○玉ねぎ○ピーマン	ピザトースト 牛乳	きなこにぎり お茶
18水	焼きそば じゃが芋の煮物 温野菜サラダ トマト ワンタンスープ 果物(いちご)	490.4(342.9) 21.9(15.3) 18.0(12.6) 1.6(1.1)	中華めん じゃが芋 マヨネーズ 油 ごま油 砂糖 ワンタンの皮 ○米○白ごま	豚肉 ○牛乳○しらす干し	玉ねぎ キャベツ 人参 ブロッコリー 白菜 もやし カリフラワー 長ねぎ いんげん トマト 青のり いちご ○小松菜	しらすおにぎり 牛乳	鮭にぎり お茶
19木	ごはん さばの竜田揚げ ひじきの煮物 白菜とさつまいものゆかり和え トマト わかめと豆腐のすまし汁 果物(りんご)	518.4(363.1) 20.9(14.7) 23.5(16.5) 1.4(1.0)	米 片栗粉 小麦粉 砂糖 ごま油 ○じゃが芋○片栗粉○油	大豆 さば 油揚げ 木綿豆腐 ○牛乳	白菜 きゅうり 長ねぎ 人参 ひじき 生姜 わかめ トマト にんにく りんご ○焼きのり	じゃが芋もち (乳児のりなし) 牛乳	青菜にぎり お茶
21土	ハヤシライス キャベツツナ和え トマト にらと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	551.3(386.9) 22.3(15.5) 15.3(10.5) 2.0(1.4)	米 じゃが芋 ○食パン	豚肉 ツナ缶 ○牛乳	玉ねぎ キャベツ 人参 トマト パナナ ○いちごジャム	ジャムサンド 牛乳	ゆかりにぎり お茶
23月	そぼろ納豆ご飯 キャベツとウインナーの炒め物 きゅうりとしらすの酢の物 トマト かぶと油揚げの味噌汁 果物(みかん)	492.8(345.0) 18.9(13.3) 17.0(11.9) 1.6(1.1)	米 砂糖 油 ○さつまいも○砂糖 ○油○黒ごま	豚肉 納豆 みそ ウインナー しらす干し 油揚げ ○牛乳	きゅうり キャベツ かぶ 人参 ピーマン いんげん トマト みかん	大学芋 牛乳	鮭にぎり お茶
24火	ごはん 春巻き ブロッコリーとコーンのソテー ベーコンと白菜のサラダ トマト チンゲン菜のスープ 果物(デコボン)	470.3(329.6) 17.6(12.3) 20.7(14.5) 1.6(1.1)	米 油 春巻きの皮 春雨 砂糖 片栗粉 ○食パン○バター ○グラニュー糖	豚肉 鶏肉 ベーコン ○牛乳○粉チーズ	白菜 ブロッコリー 玉ねぎ チンゲン菜 ゆでたけのこ 人参しいたけ 生姜 デコポントマト ホールコーン缶 にんにく	ラスク 牛乳	きなこにぎり お茶
25水	スパゲティミートソース かじきの唐揚げ じゃが芋とベーコンのソテー キャベツとりんごのサラダ トマト・ブロッコリー チキンコンソメスープ 果物(いちご) ヨーグルト	579.1(397.9) 28.9(19.5) 24.3(17.4) 2.2(1.5)	スパゲティ メーカーイン 油 片栗粉 小麦粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖○バター	豚肉 鶏肉 大豆 ベーコン 鶏卵 ヨーグルト かじきまぐろ チーズ ○牛乳○鶏卵○生クリーム	玉ねぎ キャベツ ブロッコリー 人参 りんご きゅうり マッシュルーム ピーマン しいたけ いんげん レーズン 生姜 トマト ホールトマト缶 にんにく いちご ○バナナ	パースデーケーキ 牛乳	おかかにぎり お茶
26木	ごはん 肉じゃがが芋 南瓜の甘煮 小松菜と人参のおかか和え トマト 大根とわかめの味噌汁 果物(りんご)	525.5(366.8) 18.8(13.1) 21.5(15.0) 1.6(1.1)	米 じゃが芋 白滝 砂糖 油 ○小麦粉○油○砂糖	豚肉 みそ かつお節 ○牛乳○ウインナー○鶏卵	南瓜 玉ねぎ 大根 小松菜 人参 わかめ トマト りんご	アメリカンドック 牛乳	ゆかりにぎり お茶
27金	肉あんかけうどん 竹輪とさつまいものかきあげ ほうれん草のナムル トマト・ブロッコリー 果物(きよみ)	450.9(316.1) 18.1(12.6) 12.7(8.9) 1.8(1.2)	さつまいも 小麦粉 油 白ごま 片栗粉 砂糖 ごま油 うどん ○米○砂糖○白ごま	豚肉 竹輪 鶏卵 ○牛乳○みそ	ほうれん草 人参 玉ねぎ 長ねぎ ブロッコリー しいたけ いんげん トマト きよみ	五平もち 牛乳	わかめにぎり お茶
28土	三色丼 キャベツと人参のおかか和え トマト わかめと玉ねぎのスープ 果物(バナナ)	495.9(343.4) 19.6(13.7) 12.5(8.7) 2.0(1.4)	米 砂糖 ○食パン	鶏肉 かつお節 ○牛乳	キャベツ 玉ねぎ 人参 ほうれん草 えのきたけ わかめ パナナ トマト ホールコーン缶 ○マーマレード	ママレードサンド 牛乳	青菜にぎり お茶
30月	ケチャップ風味鶏照り焼き丼 ブロッコリーのナムル じゃが芋のカレー金平 トマト 小松菜と豆腐の味噌汁 果物(いちご)	468.5(327.0) 23.4(16.3) 16.0(11.2) 1.6(1.1)	米 じゃが芋 ごま油 油 小麦粉 砂糖 ○小麦粉○砂糖 ○マヨネーズ○油	みそ しらす干し 鶏肉 鶏卵 木綿豆腐 ○牛乳○鶏卵○かつお節	ブロッコリー 小松菜 人参 いんげん トマト いちご ○玉ねぎ○キャベツ○人参○青のり	お好み焼き 牛乳	ゆかりにぎり お茶
31火	ごはん 鮭の焼き漬 さつまいもの天ぷら ほうれん草味噌和え トマト にらとキャベツの味噌汁 果物(きよみ)	485.9(340.4) 22.2(15.5) 16.5(11.5) 1.5(1.0)	米 さつまいも 油 小麦粉 白ごま 砂糖 ○食パン○バター ○砂糖○白ごま	みそ 鮭 鶏卵 ○牛乳	ほうれん草 キャベツ もやし 玉ねぎ にら 生姜 トマト きざみのり きよみ	パンかりんとう 牛乳	わかめにぎり お茶

行事



3月の行事食

3日：ひな祭り【上巳の節句(桃の節句)】

ひな祭りは女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。
上巳の節句(桃の節句)ともいい、「節句」の「節」には
「季節の変わり目」という意味があり、季節の節目の日に
豊作や無病息災、子孫繁栄などを願う日でもあります。

菱餅の三色はそれぞれ、赤は桃の花、白は残雪、緑は若草を
表しています。雪の下に新芽が芽吹き、桃の花が咲いてい
る情景を表しています。

給食では、菱餅にみだてた三色のごはんや旬の食材で
子どもたちの健康と幸せを願います。



13日：卒園式

「赤飯」や、子どもたちの大好きな
「竹輪の磯辺揚げ」「フルーツきんとん」
などでみどり組の卒園をお祝いします。

<赤飯>

赤飯のはじまりは、縄文時代以降に食べられていた赤米
を蒸したものだといわれています。古くから赤いものには
邪気を払う力があると考えられ、神様に赤米をお供え
していました。
江戸時代になると白米が主流となり、小豆を入れて赤い
色つけをするようになったといわれています。



食物アレルギーによる除去・代替食について

※代替食品については都合により、変更する場合があります

【卵】炒り卵→コーンに代替 フライ等のつなぎ→除去

クッキー・ケーキ等→ベーキングパウダー等で代替

マヨネーズ→卵抜きマヨネーズに代替 卵を含むパン→食パンに代替

【乳】牛乳→豆乳に代替 チーズ→除去 バター・マーガリン→油に代替

乳を含むパン→食パンに代替

【小麦】パン→米粉パンに代替 麺類→米粉めん(フォーなど)に代替

小麦粉→米粉や片栗粉に代替 鮭ふりかけ→青菜ふりかけに代替