３月の献立

2026. 3. 2

たかさご保育園キッチン

日	曜	おひるごはん	未満児 添加食	おやつ	延長補食	栄養量エネルギー 蛋質脂質塩分 未満児	 幼児	
2 30	月	ジャージャー麺 もやしのナムル 豆腐のスープ 果物	さつまいもの 天ぷら	牛乳 ごまおにぎり	ふりかけ にぎり	505 18.5 188 1.3	530 21.2 18.1 1.6	
3 31	火	ごはん おひょうの照り焼き 酢の物 大根と油揚げの味噌汁 果物	かぼちゃの バター煮	牛乳 コロコロドーナツ	塩こんぶ にぎり	511 20.2 13.6 1.6	548 22.8 13.6 1.7	
4 17	水 火	まぐろのそぼろ丼 煮豆 キャベツの味噌汁 果物	マカロニ ケチャップ煮	牛乳 フライドポテト	鶏そぼろ にぎり	509 20.3 17.8 1.7	527 22.1 16.2 1.9	
5 19	木	ロールパン 野菜スープ 果物 ひき肉とマッシュポテトの重ね焼	かぼちゃの 天ぷら	牛乳 和風ツナにぎり	おかか にぎり	530 17.1 21.2 1.7	569 19.3 20.0 2.1	
6	金	キーマカレー 果物 具だくさん野菜スープ	大根の甘煮	牛乳 いなりずし	ふりかけ にぎり	532 22.9 18.4 1.8	591 25.8 20.6 2.0	
16	月	キーマカレー 果物 具だくさん野菜スープ	ジャーマン ポテト	牛乳 生クリームサンド	ふりかけ にぎり	524 21.6 22.1 1.7	551 23.7 21.8 1.8	
7 21	土	スパゲティナポリタン 野菜スープ じゃがいものバター煮 果物	スティック チーズ	牛乳 塩こんぶにぎり	無添加 菓子	489 16.9 17.4 1.9	501 15.8 15.7 1.9	
9 23	月	味噌煮込みうどん 果物 さつまいもとりんごのバター煮	はすの いそべ揚げ	牛乳 ドライカレー	ふりかけ にぎり	548 19.7 17.7 2.6	552 21.1 15.8 3.0	
24	火	ごはん 鮭の味噌焼 すじょうゆ和え 麩のすまし汁 果物	じゃがいもの 甘煮	牛乳 豆乳ケーキ	塩むすび	533 20.9 17.1 1.4	599 23.9 19.8 1.8	
11 25	水	ごはん マーボー豆腐 春雨中華スープ 果物	煮豆	牛乳 和風スパゲティー	茶めし にぎり	524 21.0 16.8 1.6	597 24.4 19.5 2.0	
12 26	木	ごはん 豚肉の生姜焼 ゆで野菜 玉ねぎと人参の味噌汁 果物	煮魚 (かじき)	牛乳 スパゲティ ミートソース	豚そぼろ にぎり	561 25.9 19.8 1.5	602 25.8 20.2 1.8	
13 27	金	クリスマスピラフ 照り焼きチキン ひじきの和え物 野菜スープ 果物	ブロッコリー マヨネーズかけ	牛乳 無添加菓子	鮭にぎり	522 22.4 21.8 2.2	565 24.9 21.5 2.9	
14 28	土	チキンライス かぼちゃの甘煮 玉ねぎとベーコンのスープ 果物	スティック チーズ	牛乳 ジャムパン	無添加 菓子	497 19.3 18.7 2.7	546 19.5 18.1 3.2	
10	火	カレーライス 具だくさん野菜スープ キャベツとツナの甘酢和え 果物	りんごの コンポート	牛乳 マカロニのきなこ和え	塩むすび	546 18.8 19.8 1.4	604 21.2 21.8 1.6	お別れ 会食会
18	水	ごはん ハンバーグ ゆでブロッコリー えのきともやしの野菜スープ 果物	じゃがいもの バター煮	牛乳 豆乳人参蒸しパン	ごま塩 にぎり	531 22.1 17.9 1.1	576 24.9 19.5 1.3	4,5歳児 食会

✽都合により、メニュー・材料が変更になる場合があります
✽延長補食には上記のほか麦茶が付きます
✽今月の果物は、いちご、清見オレンジ、りんごのローテーションとなります
✽ひよこ組 毎週金曜日のおやつは雑炊となります
✽12日(木)はひよこ組、ばんび組、うさぎ組、りす組は給食が出ます。ひつじ組はクッキング、ぞう組は卒園遠足です。
✽17日(火)はひよこ組、ばんび組、ひつじ組、ぞう組は給食が出ます。うさぎ組、りす組は家からのお弁当となります。

３月離乳食献立表

２０２５．３．２

たかさご保育園キッチン

日	曜	完了食期　午前 （10：15～）	完了食 添加食	完了食期おやつ （14：30～）
２ ３０	月	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物、豆腐のスープ （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、パプリカ、もやし）	さつまいもの 天ぷら	さつまいも雑炊、牛乳 （さつまいも、人参、大根、長ねぎ）
３ ３１	火	軟飯、魚の照り焼き（おひょう）、 野菜の煮物（人参、玉ねぎ）大根と油揚げの味噌汁	かぼちゃの バター煮	鮭雑炊、牛乳 （人参、大根、玉ねぎ、生鮭）
４ １７	水 火	まぐろのそぼろ丼（かじき、人参、玉ねぎ、椎茸） 煮豆（金時豆）、キャベツの味噌汁	マカロニの ケチャップ煮	白身魚雑炊、牛乳 （人参、玉ねぎ、キャベツ、おひょう）
５ １９	木	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物、野菜スープ （豚ひき肉、人参、玉ねぎ、じゃがいも）	かぼちゃの 天ぷら	野菜雑炊、牛乳 （人参、玉ねぎ、大根、かぼちゃ）
６ １６	金 月	軟飯、煮魚（おひょう）、野菜の煮物（人参、玉ねぎ） 具だくさん野菜スープ	６日大根の甘煮 16日シャーマン ポテト	豚そぼろ雑炊、牛乳 （豚ひき肉、大根、人参、玉ねぎ）
７ ２１	土	軟飯、煮魚（おひょう） じゃがいものバター煮（じゃがいも）、野菜スープ	スティック チーズ	野菜雑炊、牛乳 （人参、玉ねぎ、大根）
９ ２３	月	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮（豚ひき肉、人参、大根、白菜） 味噌汁（さつまいも、長ねぎ）	はすの いそべ揚げ	おかか雑炊、牛乳 （人参、大根、長ねぎ、鰹節）
２４	火	軟飯、煮魚（生鮭） 煮びたし（ちんげんさい、もやし）麩のすまし汁	じゃがいもの 甘煮	かじき雑炊、牛乳 （かじき、人参、大根、長ねぎ）
１１ ２５	水	軟飯、豆腐と野菜の煮物（豆腐、人参、玉ねぎ） はるさめ中華スープ	煮豆	鶏そぼろ雑炊 （鶏ひき肉、人参、玉ねぎ、大根）
１２ ２６	木	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物、玉ねぎと人参の味噌汁 （豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ）	煮魚 （かじき）	味噌雑炊、牛乳 （大根、人参、長ねぎ、かじき）
１３ ２７	金	軟飯、鶏ひき肉と野菜の煮物、野菜スープ （鶏ひき肉、人参、大根、ひじき、小松菜）	ブロッコリー マヨネーズかけ	野菜雑炊、牛乳 （人参、大根、長ねぎ、玉ねぎ）
１４ ２８	土	軟飯、煮魚（おひょう）かぼちゃの甘煮（かぼちゃ） 玉ねぎとベーコンのスープ	スティック チーズ	野菜雑炊、牛乳 （大根、人参、玉ねぎ）
１０	火	軟飯、豚ひき肉と野菜の煮物、具だくさん野菜スープ （豚ひき肉、人参、玉ねぎ、キャベツ）	りんごの コンポート	じゃがいものトマト煮、牛乳 （じゃがいも、人参、玉ねぎ、トマト、生鮭）
１８	水	軟飯、ハンバーグ（豚ひき肉、鶏ひき肉、豆腐、玉ねぎ） ゆでブロッコリー（ブロッコリー）、えのきともやしの野菜スープ	じゃがいもの バター煮	野菜雑炊、牛乳 （人参、玉ねぎ、もやし、大根）

・都合により、メニュー、材料が変更になる場合があります。

３月夕飯献立

2026.3.2

たかさご保育園　キッチン

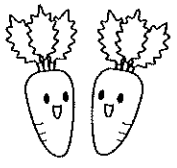
2，30（月）	ふりかけにぎり ポークケチャップ	豚肉、玉ねぎ、ケチャップ
3，31（火）	塩こんぶにぎり 煮魚 味噌汁	かじき かぼちゃ、人参
4（水）17（火）	鶏そぼろにぎり ジャーマンポテト（ツナ）	ツナ、じゃがいも、玉ねぎ
5，19（木）	おかかにぎり 肉野菜炒め	豚肉、人参、玉ねぎ、コーン
6（金）16（月）	ふりかけにぎり 鶏肉とじゃがいもの甘煮	鶏肉、じゃがいも
9．23（月）	ふりかけにぎり 肉豆腐	豚肉、豆腐、長ねぎ
10．24（火）	塩むすび ウインナー入り野菜炒め	ウインナー、人参、玉ねぎ 10日キャベツ　24日ちんげんさい
11．25（水）	茶めしにぎり 豆腐の和風あんかけ	豆腐、人参、玉ねぎ、えのき
12，26（木）	豚そぼろにぎり 鮭の照り焼き 味噌汁	生鮭 キャベツ、玉ねぎ
13，27（金）	鮭にぎり 春雨ソテー	ベーコン、春雨、人参、玉ねぎ 小松菜
18（水）	ごま塩にぎり 鶏肉の照り焼き 味噌汁	鶏肉 じゃがいも、長ねぎ

※都合によりメニュー、材料が変更になる場合があります。

夕食メニュー紹介　鶏肉の照り焼き

材料：　鶏肉（もも肉）、★しょうゆ、★みりん、★塩

作り方：①鶏肉を★の調味料に漬け込みます（10分程度）

②フライパンに油をひき、①を焼きます。

（オーブンやトースターでも火が通れば完成です）