

# 3月の給食予定献立表(3歳以上児)

令和8年3月 浦安駅前保育園

日付	昼食	午後おやつ	エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩
			(kcal)	(g)	(g)	(g)
2月	御飯、★アリチャ、★レーズンのサラダ、かぶのスープ、★パイン缶	牛乳、ごまフィナンシェ	545	16.7	18.0	1.6
3火	散らし寿司、かれのいのごま照り焼き、菜の花のおかかマヨ和え、麩のすまし汁、いちご	牛乳、ひなまつりゼリー	516	22.5	10.5	2.3
4水	御飯、★納豆揚げ、★キャベツと竹輪のツナマヨサラダ、南瓜のみそ汁、もも缶	牛乳、コーンフレークおこし	611	21.8	21.1	2.2
5木	御飯、★鶏肉の塩麹焼き、きんぴら、ほうれん草のすまし汁、バナナ	麦茶、甘みそ焼きおにぎり おしゃぶり昆布	510	18.2	12.1	1.8
6金	御飯、豚肉ともやしの中華風炒め、★春雨サラダ、★中華風コーンスープ、オレンジ	牛乳、きな粉ドーナツ	616	22.1	19.1	1.9
7土	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
9月	御飯、★かに玉(甘酢あん)、★春雨の炒め物、大根のすまし汁、★パイン缶	牛乳、大学かぼちゃ	529	18.5	16.0	2.2
10火	★ちゃんぽんうどん、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、昆布御飯	405	13.0	10.8	2.2
11水	ビビンバ丼、★韓国風サラダ、わかめのスープ、キウイフルーツ	牛乳、マーラーカオ	604	22.1	23.8	2.1
12木	御飯、★カレー肉じゃが、三色野菜の納豆和え、油揚げのみそ汁、プルーン	牛乳、★えびせん	555	23.5	20.9	2.2
13金	おにぎり2種、★鮭の塩焼き、★ミートローフ(選べるソース)、★パインサラダ、★フライドポテト、★春雨スープ、もも缶	牛乳、マカロニきな粉	751	30.8	24.9	2.6
14土	鶏そぼろと野菜の甘酢煮丼、なめこのみそ汁、デザート	牛乳、源氏パイ				
16月	御飯、★お豆腐揚げ、竹輪と白菜のみそマヨ和え、かぶのすまし汁、★パイン缶	牛乳、豆乳くずもち	590	21.6	19.7	1.8
17火	★わかめおにぎり、★鯖の塩焼き、ひじきと大豆の煮物、豚汁、バナナ	麦茶、ためきおにぎり おしゃぶり昆布	535	20.5	15.2	2.1
18水	御飯、★じゃが芋のサブジ、チンゲン菜のサラダ、★南瓜の豆乳スープ、オレンジ	牛乳、お豆腐ドーナツ	651	22.3	23.9	1.6
19木	御飯、★マーボー豆腐、★春雨サラダ、ニラのスープ、もも缶	牛乳、りんご蒸しパン	586	18.4	18.1	2.0
21土	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
23月	御飯、胡瓜チャンプル、★キャベツの納豆のり和え、白菜のすまし汁、★パイン缶	牛乳、★パリパリピザ	548	21.3	20.3	2.1
24火	 お誕生日メニュー 	牛乳、★マシュマロサンド	589	21.6	24.0	1.8
25水	御飯、★擬製豆腐、★春雨の炒め物、小松菜のすまし汁、キウイフルーツ	牛乳、フライドポテト	541	22.9	21.6	1.8
26木	★ちゃんぽんラーメン、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、炒飯	388	14.6	11.5	2.6
27金	御飯、豚肉と玉葱の甘辛炒め、★韓国風サラダ、わかめのスープ、もも缶	牛乳、★バナナケーキ	613	20.1	22.5	2.0
28土	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
30月	御飯、中華風つくね焼き、小松菜とツナの和えもの、ニラのみそ汁、★パイン缶	牛乳、★プリン	555	24.4	16.9	1.9
31火	★キーマカレー、★レーズンのサラダ、セロリのスープ、オレンジ	牛乳、★きな粉クッキー	691	21.0	25.8	2.0
平均			568	20.9	18.9	2.0

\*都合により献立を変更する場合があります。  
\*栄養価の平均値は土曜日を除くものです。

## お誕生日メニュー(3/24)

- ☆御飯
- ★鶏肉の唐揚げ
- ★パインサラダ
- ☆大根のみそ汁
- ☆いちご

3月生まれのお友達の  
リクエストメニューです♪



## ひな祭り

ひな祭りは平安時代の「流し雛」という風習に由来しており、江戸時代には「ひな人形を飾って祝う日」として定着しました。華やかな料理が用意されるようになり、お祝いの席にふさわしい料理として、彩りが美しく春らしいちらし寿司が食べられるようになったそうです。

園では、3日にひな祭りメニューを提供します。桜でんぶやコーン、型抜きした赤い人参に線の網さやなど、きれいな色の具材で飾ります。

どうぞお楽しみに♪



## お別れバイキング

もうすぐ卒園のみのり組さん。  
13日には、3歳以上児クラス合同で、  
バイキング給食を楽しみます！



今月の献立には、みのり組さんの  
リクエストメニューがたくさん入っています♪  
★のマークがリクエストメニュー  
となります。

