

3月の給食予定献立表(3歳未満児)

令和 8年 3月 浦安駅前保育園

日付	午前おやつ	昼食	午後おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	食塩(g)
2月	牛乳	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	470	15.8	17.3	1.3
3火	牛乳	散らし寿司、かれいのごま照り焼き、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	448	20.2	11.7	1.9
4水	牛乳	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	519	19.6	19.6	1.8
5木	牛乳	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	439	16.6	12.8	1.5
6金	牛乳	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	523	19.9	18.1	1.5
7土	牛乳	回鍋肉丼、豆腐のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
9月	牛乳	御飯、かれいの甘酢あん、★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	426	18.1	12.8	1.4
10火	牛乳	★ちゃんぼんうどん、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、昆布御飯	364	13.0	11.9	1.8
11水	牛乳	ピビンバ丼、★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	514	19.9	21.7	1.7
12木	牛乳	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、ブルーネ	牛乳、★えびせん	461	20.6	18.5	1.7
13金	牛乳	御飯、★ミートローフ(和風ソース)、★パインサラダ、★春雨スープ、もも缶	牛乳、マカロニきな粉	518	20.5	17.7	1.2
14土	牛乳	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	牛乳	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	503	19.5	18.6	1.5
17火	牛乳	御飯、★鯖の塩焼き、ひじきと大豆の煮物、豚汁、バナナ	麦茶、たぬきおにぎり	458	18.3	15.2	1.5
18水	牛乳	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	549	20.0	21.7	1.4
19木	牛乳	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	500	17.1	17.4	1.6
21土	牛乳	豚すき丼、小松菜のすまし汁、デザート	牛乳、せんべい				
23月	牛乳	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、★バリバリピザ	452	18.8	18.1	1.6
24火	牛乳	 お誕生日メニュー 	牛乳、★マシュマロサンド	503	19.5	21.8	1.4
25水	牛乳	御飯、かれいの照焼、★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	409	19.5	14.3	1.3
26木	牛乳	★ちゃんぼんラーメン、★竹輪の磯辺揚げ、バナナ	麦茶、炒飯	352	14.3	12.4	2.1
27金	牛乳	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	521	18.4	20.7	1.6
28土	牛乳	中華丼、もやしのスープ、デザート	牛乳、源氏パイ				
30月	牛乳	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	477	21.6	16.5	1.5
31火	牛乳	★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	580	19.0	23.1	1.6
平均				476	18.6	17.2	1.6

*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



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、型抜きした赤い人參に緑の絹さやなど、きれいな色の具材で飾ります。どうぞお楽しみに♪



旬の食材

菜の花

黄色の花が可愛い菜の花、目で楽しむのはもちろん、「春」の味として味わってみましょう。春先に出回り、ビタミン・ミネラルや食物繊維が豊富で、免疫力を高めたり、便秘予防に効果があります。苦味があるため、子どもには食べにくいかもしれませんが、甘いごま和えなどにすると食べやすくなりますよ。

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。