



3月予定献立



今月の献立にはくじらとうちゅう組のリクエストメニューが入っています！
(☆印がついているもの)

2026年3月
風の子保育園

日	曜日	午前補食	昼食	午後補食	材料名(○は午前補食、◎は午後補食にのみ含まれる材料です)			
					黄(熱や力になるもの)	赤(からだを作るもの)	緑(体の調子を整えるもの)	その他
2	16	月	じゃが芋 ごはん ☆豚肉のネギ塩焼き れんこんの青海苔炒め さつま芋と大豆のサラダ ☆味噌汁(キャベツ もやし 油揚げ)	チキンライス 昆布	○じゃが芋、米、さつま芋、マヨネーズ	豚肉、大豆、油揚げ、◎鶏肉	生姜、にんにく、ネギ、れんこん、青海苔、にんじん、きゅうり、キャベツ、もやし、◎玉ねぎ、ピーマン、昆布	醤油、塩、砂糖、料理酒、本みりん、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎ケチャップ
3	17	火	ひなまつりのついでメニュー ごはん 豆腐ハンバーグおろしソース じゃが芋のオープン焼き 大豆もやしのサラダ 味噌汁(白菜 えのき ワカメ)	菜の花ごはん キャベツの即席漬け 昆布	米、小麦粉、片栗粉、白ゴマ、花麩、◎道明寺粉	○豆乳、卵、桜でんぶ、鶏ムネ肉、はまぐり、◎小豆、煮干し	れんこん、かんぴょう、干し椎茸、絹さや、刻み海苔、菜の花、ほうれん草、にんじん、ワカメ、梅、◎桜の葉	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、鰹昆布だし汁
4			豆乳	ごはん 白身魚の煮つけ ごぼうとにんじんのゴマ煮 春雨サラダ 鶏五目汁(鶏肉 豆腐 大根 人参 ネギ)	☆おにまんじゅう スナッペンどう するめ	米、片栗粉、じゃがいも	○豆乳、牛豚合挽肉、豆腐、ハム、油揚げ、◎鶏肉	玉ねぎ、青海苔、大豆もやし、にんじん、きゅうり、白菜、えのき、◎菜の花、コーン、キャベツ、昆布
5	19	木	ごはん チキン南蛮 野菜添え ひじきとれんこんの煮物 味噌汁(じゃが芋 玉ねぎ ワカメ)	きのこごはん 小松菜の煮浸し 煮干し	米、白ゴマ、片栗粉、糸こんにゃく、じゃが芋	○豆乳、鶏肉、卵、油揚げ、◎煮干し	かぶの葉、玉ねぎ、らっきょう、レタス、きゅうり、ひじき、れんこん、にんじん、ワカメ、◎しめじ、えのき、干し椎茸、小松菜	醤油、塩、砂糖、穀物酢、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
6			豆乳	おにぎり(ワカメ・おかか) ☆鶏のから揚げ スナッペンどう ☆豚汁 いちご	☆ぼたもち 小松菜の煮浸し 煮干し ※20日が春分の日の為	米、白ゴマ、片栗粉、糸こんにゃく、◎もち米	○豆乳、鰹節、鶏肉、豚肉、油揚げ、◎小豆、煮干し	ワカメ、生姜、にんにく、玉ねぎ、スナッペンどう、梅、にんじん、大根、ごぼう、ネギ、◎小松菜
7	21	土	菜めし 豆腐の松風焼き ほうれん草の磯和え 切干大根の煮物 味噌汁(かぶ キャベツ 油揚げ)	☆だまこ汁	○さつま芋、米、白ゴマ、片栗粉	鶏豚ひき肉、しらす、竹輪、油揚げ、◎鶏肉	かぶの葉、玉ねぎ、にんじん、ほうれん草、もやし、刻み海苔、切干大根、かぶ、キャベツ、◎大根、ネギ、白菜	醤油、塩、砂糖、料理酒、本みりん、油、味噌、鰹昆布だし汁
9	23	月	ごはん 豚肉の炒め煮 ポテトサラダ 味噌汁(豆腐 白菜)	おにぎり(ひじき 油揚げ) 煮干し	○さつま芋、米、じゃが芋、マヨネーズ	豚肉、ハム、豆腐、◎油揚げ、煮干し	玉ねぎ、生姜、にんにく、にんじん、きゅうり、白菜、◎ひじき	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
10	24	火	ごはん ☆鶏肉の照り焼き きんぴらごぼう ☆キャベツとりんごのサラダ 味噌汁(厚揚げ 大根 ニラ)	☆たまはむごはん ほうれん草の煮浸し 煮干し	○さつま芋、米、糸こんにゃく、マヨネーズ	鶏肉、竹輪、厚揚げ、◎卵、ハム、煮干し	生姜、にんにく、ごぼう、にんじん、キャベツ、りんご、きゅうり、大根、ニラ、◎ネギ、ほうれん草	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
11	25	水	ごはん かじきの梅味噌焼き 豆苗炒め ささみのゴマドレサラダ 野菜わん(舞茸 玉ねぎ ほうれん草)	☆焼きおにぎり スティックきゅうり 煮干し	米、白ゴマ	○豆乳、かじき、ツナ、ささみ、◎煮干し	梅干し、豆苗、もやし、レタス、ブロッコリー、にんじん、舞茸、玉ねぎ、ほうれん草、◎きゅうり	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
12			豆乳	☆手羽元のさっぱり煮 スナッペンどうのおかか炒め ひじきとほうれん草のサラダ 味噌汁(玉ねぎ もやし えのき)	こぎつねごはん 白菜の即席漬け 煮干し	米、じゃが芋	○豆乳、手羽元、鰹節、ツナ、◎油揚げ、煮干し	生姜、スナッペンどう、ひじき、ほうれん草、きゅうり、にんじん、コーン、玉ねぎ、もやし、えのき、◎ネギ、白菜
13	27	金	誕生日会メニュー		米、白ゴマ、パン粉、米粉、小麦粉、じゃが芋、マヨネーズ	○豆乳、鮭、牛豚合挽肉、しらす、ウインナー、ささみ、ヨーグルト、生クリーム、◎油揚げ、煮干し	ワカメ、生姜、にんにく、ニラ、スナッペンどう、きゅうり、にんじん、コーン、りんご、オレンジ、梅、◎ネギ、白菜	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、ケチャップ、油
12			豆乳	ごはん ☆揚げ餃子 きゅうりとセロリのさっぱり和え かぼちゃの煮物 ☆味噌汁(なめこ 豆腐 ネギ)	じゃが田楽 ブロッコリー 煮干し	○さつま芋、米、餃子の皮、白ゴマ、◎じゃが芋	豚ひき肉、豆腐、◎煮干し	ニラ、キャベツ、生姜、にんにく、きゅうり、セロリ、かぼちゃ、なめこ、ネギ、◎ブロッコリー
13	27	金	卒園お祝いメニュー	☆焼きそば 昆布	もち米、黒ゴマ、さつま芋、糸こんにゃく、寒天、◎蒸し中華麺	○豆乳、ささげ、ブリ、卵、豚肉	菜の花、もやし、にんじん、大根、ネギ、しめじ、梅、みかん缶、◎キャベツ、昆布	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、油、味噌、鰹昆布だし汁、◎中濃ソース
28			豆乳	菜めし ☆鮭の包み焼き 大根ときゅうりのパリパリ漬け 炒り豆腐 味噌汁(かぶ もやし 油揚げ)		米、白ゴマ、◎蒸し中華麺	○豆乳、鮭、鶏ひき肉、豆腐、油揚げ、◎豚肉	かぶの葉、玉ねぎ、舞茸、大根、きゅうり、生姜、にんじん、かぶ、もやし、◎キャベツ、昆布
28	30	土	ごはん 鶏のつくね焼き フレンチサラダ 味噌汁(じゃが芋 えのき)	おにぎり(鮭) 煮干し	○さつま芋、米、片栗粉、じゃが芋	鶏ひき肉、ハム、◎鮭、煮干し	玉ねぎ、キャベツ、スナッペンどう、にんじん、黄色パプリカ、えのき	醤油、塩、料理酒、本みりん、砂糖、穀物酢、油、味噌、鰹昆布だし汁
30	31	月	豆乳	厨房清掃の為、お弁当の用意をお願いします。	せんべい りんご 煮干し	◎せんべい	○豆乳、◎煮干し	◎りんご
31	火	豆乳	厨房清掃の為、お弁当の用意をお願いします。	干し芋 オレンジ 煮干し	◎さつま芋	○豆乳、◎煮干し	◎オレンジ	

3歳児以上は午前補食を除いた献立になります。
麦茶は食事時ほか必要に応じておだししています。

食材の仕入れの都合上献立を変更する場合があります。

3日(火) ひなまつりのついでメニュー

ちらし寿司
鶏肉の衣揚げ 菜の花のゴマ和え
はまぐりの潮汁
※0.1歳児クラスは、はまぐり→ワカメになります。
いちご

補食 ☆さくら餅 煮干し

13日(金) 卒園お祝いメニュー

お赤飯
ブリの照り焼き
菜の花和え
☆小江戸汁
フルーツ寒天

19日(木) クッキング
きりん組さんがくじら組さんにありがとうの
きもちを込めておにぎりを作ります。

25日(水) 誕生会メニュー(バイキング)

ワカメごはん 鮭ごはん
肉団子の甘酢あん
米粉のチヂミ
オープン焼き
(ウインナー じゃが芋 スナッペンどう)
コールスローサラダ
オレンジ りんご
苺のヨーグルトムース