

ゆめっこ保育園 献立予定表 2026年3月

日	(月) 2 ★	(火) 3	(水) 4 ★	(木) 5 ★	(金) 6 ★	(土) 7	(月) 9 ★	(火) 10	(水) 11 ★	(木) 12 ★	(金) 13 ★	(土) 14	(月) 16 ★	(火) 17 ★
昼	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜	ちらし寿司 五分付米 塩 酢 砂糖 人参 きゅうり れんこん コーン 鶏のからあげ みりん とりもも肉 しょうゆ みりん しょうゆ にんにく 生姜	ミートスパゲッティ 合ミンチ スパゲティー 玉ねぎ 人参 トマトジュース ケチャップ ソース 醤油 みりん 豆腐 片栗粉 わかめ 酢 ごま油 みそ汁 みりん 小松菜 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干し)	わかめごはん 五分付米 わかめ 人参 ちりめんじゃこ 醤油 みりん ごま油 チキンナゲット とり胸肉 玉ねぎ 豆腐 片栗粉 醤油 塩 油 牛乳マヨネーズ ケチャップ みりん フロッキー カリカリサラダ キャベツ 人参 水菜 ちりめんじゃこ 醤油 ごま油 みそ汁 人参 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鮭のサクサク焼き 鮭 人参 パン粉 塩 ミニマト もずく酢 もやし きゅうり 豆腐 酢 スープ もやし 人参 牛乳マヨネーズ ケチャップ みりん フロッキーの塩ゆで みそ汁 出汁(昆布・煮干)	ビビンバ丼 豚肉 にら 人参 もやし ほうれん草 にんにく 生姜 みりん 醤油 のり 煮ころがし じゃがいも 人参 しょうゆ みりん みそ汁 大根 もやし みそ だし汁(昆布・煮干)	どうもろこしごはん 五分付米 塩 みりん とうもろこし ハンバーグ 合ミンチ 人参 人参 パン粉 塩 醤油 みりん ブロccoliの塩ゆで ブロccoli ポテトサラダ じゃがいも 人参 きゅうり 醤油 塩 みそ汁 とうもろこし キャベツ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 さばの塩焼き さば きざみキャベツ キャベツ 人参 ごぼうとしらたきのきんぴら ごぼう しらたき 人参 醤油 みりん ブロccoliの塩ゆで 人参 しょうゆ 砂糖 スープ もやし 小松菜 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 チキンチャップ 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 じゃがいも 小松菜 ケチャップ 醤油 みりん もやしナムル もやし 人参 ほうれん草 ごま油 スープ わかめ とうもろこし 玉ねぎ みりん 醤油 塩 出汁(昆布・煮干)	カレーライス (0～2歳はハヤシライス) 五分付米 豚肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ピーマン カレーウ ケチャップ ソース 醤油 みりん トマトジュース もずく酢 みそ汁 たけのこ えのき 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 麻婆豆腐 合挽きミンチ 木綿豆腐 人参 玉ねぎ ピーマン オイスターソース ウスターソース ケチャップ 醤油 みりん 味噌 片栗粉 砂糖 にんにく 生姜 ニラ納豆 納豆 ニラ 人参 醤油 かつを ごま油 みそ汁 キャベツ もやし 出汁(昆布・煮干)	おにぎり 五分付米 豚肉 大根 人参 白菜 白ねぎ 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 じゅうじゅう焼き 豚肉 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ みりん オイスターソース 砂糖 にんにく 生姜 かぶツナサラダ かぶ かぶ葉 ツナ ひじき 醤油 オリーブ油 塩 スープ もやし 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター かれのいの照り焼き かれのい みりん 生姜 人参の含め煮 人参 もずく酢 きゅうり もやし 酢 スープ わかめ 玉ねぎ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)
食	きゅうりと大根の ひたひた きゅうり 大根 人参 醤油 砂糖 酢 ごま油 かつおぶし スープ 玉ねぎ もやし 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ひなまつりゼリー 寒天 砂糖 みかん缶 桃缶 イチゴジャム 抹茶	ホットケーキ 小麦粉 砂糖 B.P 牛乳 ココアパウダー	麩のラスク 焼き麩 バター 砂糖	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 バター 粉糖	防災用 米粉クッキー	さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも ココアパウダー	蒸しパン 黒砂糖 薄力粉 ベーキングパウダー 油	ほうれん草 ビスケット 小麦粉 砂糖 バター ほうれん草	じゃがまるくん じゃがいも 塩 片栗粉 人参 焼きのり 醤油	恐竜の卵 白玉粉 上新粉 黒砂糖 B.P	市販菓子	和風スパゲティ スパゲティ ベーコン しめじ 大葉 刻みのり 醤油 塩 油	スノーボール 小麦粉 片栗粉 砂糖 バター 粉糖
おやつ	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

日	(水) 18	(木) 19	(土) 21	(月) 23	(火) 24 ★	(水) 25	(木) 26 ★	(金) 27	(土) 28	(月) 30	(火) 31
昼	赤飯 五分付米 もち米 小豆 塩 ホイル焼き 鶏肉 玉ねぎ 人参 キャベツ えのき じゃがいも 味噌 醤油 みりん 砂糖 塩 無限きゅうり きゅうり 人参 塩 ごま油 のり みそ汁 大根 白菜 味噌 出汁(昆布・煮干)	お弁当日	牛丼 五分付米 牛肉 玉ねぎ しらたき 醤油 みりん たたくきゅうり きゅうり ごま ごま油 酢 醤油 みりん 大根 人参 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 鶏のごまみそ焼き 鶏もも肉 ごま 味噌 みりん しょうゆ みりん たふきいも ごま しょうゆ みそ汁 みりん 大根 人参 味噌 出汁(昆布・煮干)	夕焼けごはん 五分付米 人参 醤油 みりん 塩 バター 鮭のサクサク焼き 鮭 じゃが芋 しらたき いんげん 醤油 塩 ミニマト 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 もやし のり 醤油 塩 スープ えのき もやし みりん 醤油 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 肉じゃが 豚肉 玉ねぎ 人参 じゃが芋 しらたき いんげん 醤油 塩 ミニマト 春雨サラダ 春雨 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ 醤油 塩 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 うめごはん 梅干し 大葉 みりん 塩 ひじきはるまき 春巻きの皮 豚ひき肉 ひじき しいたけ 人参 たけのこ 醤油 みりん 水菜 ごま油 砂糖 オイスターソース しょうゆ ごま油 みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 いわしの梅煮 いわし 梅干し みりん 醤油 ごぼう 砂糖 豚肉のかりかりサラダ 白菜 人参 豚バラ肉 塩 しょうゆ ごま油 みそ汁 大根 玉ねぎ 味噌 出汁(昆布・煮干)	味噌ラーメン 中華めん 豚ミンチ もやし 玉ねぎ 人参 キャベツ コーン しょうゆ みりん 砂糖 味噌 みりん 納豆 キャベツ 人参 小松菜 牛乳マヨネーズ 醤油 ツナ スープ 玉ねぎ さつまいも 五分付米 ふりかけ	牛肉ごはん 五分付米 牛肉 人参 いんげん コーン しょうゆ みりん 砂糖 ネパネパ和え 納豆 キャベツ 人参 小松菜 牛乳マヨネーズ 醤油 みりん 塩 出汁(昆布・煮干)	ごはん 五分付米 ちゃんちゃん焼き 鮭 玉ねぎ キャベツ 人参 しめじ 味噌 みりん 砂糖 ごま油 醤油 じゃがいものうま煮 じゃがいも ごま油 醤油 みりん みそ汁 スー 小松菜 玉ねぎ みりん 醤油 塩 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	さつまいもクッキー 小麦粉 バター 砂糖 さつまいも ココアパウダー	うどんチュロス うどん 小麦粉 砂糖 油 粉糖	おにまん さつまいも 薄力粉 ベーキングパウダー 油 砂糖	もちもちチーズパン 白玉粉 小麦粉 牛乳 粉チーズ 油	りんごのスコーン 小麦粉 ベーキングパウダー 塩 砂糖 バター りんご	そのまま スイートポテト さつまいも 砂糖 バター	みたらし団子 豆腐 だんご粉 もち粉 砂糖 醤油 片栗粉 (0.1歳はじゃがいも団子です)	かぼちゃドーナツ 小麦粉 かぼちゃ 砂糖 ベーキングパウダー 油	防災用 米粉クッキー	梅が枝餅 もち粉 だんご粉 小麦粉 小豆 砂糖 塩	さくらパン 強力粉 砂糖 ドライイースト 小豆 バター イチゴパウダー いちごジャム 抹茶パウダー
食	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳	果物 牛乳
	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150	150

3月3日ひな祭り

女の子の成長を祝う行事です。
桃の節句とも呼ばれ、ひな人形を飾り、
桃の花、白酒、菱餅、ひなあられなどを
供える習慣があります。

桃の花は、中国伝来の思想で魔除けの力
があるという考え方があったため、桃の
花を愛で、桃の花を入れた酒を飲み、桃
の葉を入れたお風呂に入ること、無病
息災を願いました。
菱餅の三色には、紅は花、白は雪、緑は
新芽で春を表しています。

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×0.9
として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日はひなまつりです。
※14日は卒園式です。
※18日は誕生日会です。
※19日はお弁当日です。
※3月の果物はりんご・みかん・いちご
などを使用します。
※献立表に★がついているところは、
ひまわりぐみのリクエストメニューです。

