



令和8年3月の予定献立表

グッピー保育園

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)
2	月	菜の花カレー フルーツヨーグルト、コンソメスープ	ミルク スティックパイ	鶏もも肉、ヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、パイ生地	たまねぎ、にんじん、れんこん、りんご、菜の花、バナナ、みかん缶、もも缶、ブロッコリー、赤ピーマン、いちごジャム
3	火	ひな祭り寿司、白身魚フライ 菜の花のおかか和え すまし汁、フルーツ	ミルク ひなまつりの三色ゼリー	卵、白身魚、糸かつお、豆腐、牛乳、ゼラチン	米、片栗粉、小麦粉、パン粉	にんじん、乾しいたけ、かんぴょう、れんこん、いんげん、菜の花、赤ピーマン、長ネギ、いちご
4	水	あわごはん、レバニラ炒め 山海和え、みそ汁、フルーツ	ミルク 芋いりこの甘露煮	レバー、豆腐、牛乳、煮干し	米、あわ、片栗粉、さつまいも、ごま	にら、にんじん、もやし、黄ピーマン、はくさい、オクラ、えのき、梅びしお、しめじ、みかん
5	木	クリームスパゲティ、コールスローサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ベーコン、豆乳、牛乳、しらす	スパゲティ、小麦粉、じゃがいも、米、ごま	たまねぎ、ほうれんそう、マッシュルーム、しめじ、キャベツ、きゅうり、りんご、レーズン、ブロッコリー、パイナップル、えだまめ
6	金	あわごはん、鶏のチーズフライ 島にんじんのツナ和え、みそ汁、フルーツ	ミルク ホットケーキ	鶏ささみ、卵、粉チーズ、ツナ、牛乳	米、あわ、小麦粉、パン粉、HM粉	にんじん、いんげん、だいこん、わかめ、みかん
7	土	アツアツきつねうどん 菜の花和え、フルーツ	ミルク 調理パン	豚肉、油揚げ、しらす、牛乳、納豆	うどん、小麦粉	たまねぎ、にんじん、こまつな、菜の花、赤ピーマン、オレンジ、のり
9	月	あわごはん、おから春巻き 人参シリシリ、みそ汁、フルーツ	ミルク 煮干しかりかり フルーツ	おから、豚ひき肉、卵、ツナ、牛乳、煮干し	米、あわ	赤ピーマン、黄ピーマン、長ネギ、にんじん、ひじき、にら、だいこん、たまねぎ、りんご、バナナ
10	火	納豆ごはん、サバのみそ煮 いんげんのごま和え、すまし汁、フルーツ	ミルク サターアングギー	納豆、さば、豆腐、牛乳、卵	米、ごま、小麦粉	こねぎ、長ネギ、いんげん、にんじん、こまつな、みかん
11	水	あわごはん、鶏南蛮のタルタルソース 春雨の中華和え、中華スープ、フルーツ	ミルク 焼き芋	鶏もも肉、卵、ハム、牛乳	米、あわ、片栗粉、はるさめ、さつまいも	きゅうり、赤ピーマン、菜の花、たまねぎ、えのき、わかめ、パイナップル
12	木	あわごはん、魚のムニエル マカロニサラダ、みそ汁、フルーツ	ミルク おからのケーキ	鮭、ハム、牛乳、卵、おから、豆乳	米、あわ、小麦粉、マカロニ、じゃがいも	アスパラ、たまねぎ、にんじん、こまつな、りんご、レーズン
13	金	ご飯、豆腐ハンバーグ ごぼうサラダ、スープ、フルーツ	ミルク おにぎり	ツナ、豆腐、豚ひき肉、卵、牛乳、しらす	食パン、片栗粉、米、ごま	レタス、たまねぎ、長ネギ、ひじき、ごぼう、にんじん、きゅうり、かぼちゃ、いんげん、オレンジ、こんぶ
14	土	おべんとう	ミルク 調理パン	合いびき肉、大豆、牛乳、きな粉	米、食パン	たまねぎ、にんじん、コーン、トマト、ブロッコリー、しめじ、りんご
16	月	タコライス、ほうれんそうのサラダ コンソメスープ、フルーツ	ミルク キャロットケーキ	合いびき肉、チーズ、しらす、牛乳、卵	米、じゃがいも、HM粉	たまねぎ、レタス、トマト、ほうれんそう、赤ピーマン、いんげん、オレンジ、にんじん
17	火	沖縄そば、からしなの白和え、フルーツ	ミルク ジュシーおにぎり	三枚肉、沖縄かまぼこ、豆腐、牛乳	沖縄そば、米	こねぎ、からしな、赤ピーマン、コーン、みかん、ひじき、にんじん、にら
18	水	あわごはん、魚のねぎみそ焼き ウカライリチー、すまし汁、フルーツ	ミルク 大学芋	白身魚、おから、豚ひき肉、牛乳	米、あわ、さつまいも、ごま	長ネギ、ひじき、にんじん、はくさい、こまつな、しめじ、りんご
19	木	グファン(あわごはん) 沖縄風煮付け ウサチ小、ウシル(汁物)、ナイムン(果物)	ミルク ちんすこう	豚肉、厚揚げ、牛乳	米、あわ、こんにゃく、小麦粉	だいこん、にんじん、こんぶ、いんげん、もずく、きゅうり、赤ピーマン、キャベツ、もやし、パイナップル
21	土	三色丼(鶏)、みそ汁、フルーツ	ミルク 調理パン	鶏、卵、豆腐、牛乳、ハム	米、パン	こまつな、キャベツ、しめじ、オレンジ、きゅうり、レタス
23	月	もずく丼、いんげんのツナ和え アース汁、フルーツ	ミルク オートミールクッキー	卵、豚ひき肉、ツナ、豆腐、牛乳	米、片栗粉、オートミール、ごま	もずく、黄ピーマン、赤ピーマン、こねぎ、いんげん、にんじん、あおさ、たまねぎ、みかん
24	火	おべんとう会	ミルク きなこラスク	豚肉、豆腐、ツナ、牛乳、きな粉	米、あわ、片栗粉、食パン	ごぼう、いんげん、からしな、にんじん、だいこん、長ネギ、りんご
25	水	ご飯 ハワイアンハンバーグ、キャロットサラダ アスパラスープ、フルーツ	ミルク パースディケーキ	合いびき肉、卵、牛乳	米	たまねぎ、パイナップル、ブロッコリー、にんじん、キャベツ、レーズン、アスパラ、黄ピーマン、しめじ、いちご
26	木	パン、魚のオレンジソースかけ おからサラダ、かぼちゃスープ、フルーツ	ミルク おにぎり	白身魚、おから、大豆、牛乳	パン、小麦粉、コーンスターチ、米、ごま	マーメイドジャム、きゅうり、にんじん、かぼちゃ、たまねぎ、パイナップル、えだまめ
27	金	新年度準備				
28	土					
30	月	豆腐カレー、カリフラワーサラダ きのこのスープ、フルーツ	ミルク お好み焼き	豆腐、鶏ひき肉、ハム、牛乳、豚肉、卵、糸かつお	米、小麦粉	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、りんご、カリフラワー、アスパラ、コーン、えのき、しめじ、黄ピーマン、みかん、キャベツ
31	火	あわごはん、レバーの竜田揚げとお芋 菜の花和え、中華スープ、フルーツ	ミルク アガラサー	レバー、卵、豆腐、牛乳	米、あわ、片栗粉、じゃがいも、強力粉	菜の花、にんじん、えのき、ほうれんそう、りんご

作成:管理栄養士 幸正 直子

食の豆知識<ひな祭り>

ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う日です。この時期は桃の花が咲くため、「桃の節句」という言い方もされています。ひな壇にある『ひしもち』は、3色それぞれ下から、緑は健康を、白は清浄を、赤は魔除けを、という意味と共に、雪(白)の下には新芽(緑)が芽吹き、その上では桃の花(赤)が咲いている、という春の風景を表しているとも言われているそうです。ちらしずしにも縁起のよいとされるエビやれんこんが入っていますよ。

