

令和8年

3月

予定献立表



滝尾保育園

日	曜日	献立名	3時のおやつ
2	月	豚肉の生姜焼き ごまじゃこサラダ 豆腐となめこの味噌汁 バナナ	ココア蒸しパン
3	火	鮭の混ぜご飯 魚の西京焼き キャベツのサラダ ウィナー 菜の花のすまし汁 いちご	ひなあられおこし 
4	水	高野豆腐のオランダ煮 蒸し南瓜 ほうれん草の味噌汁 りんご	フランクフルト
5	木	鶏肉の梅風味焼き れんこんきんぴら トマト もずくとレタスの味噌汁 キウイ	バナナマフィン
6	金	ポークビーンズ 野菜のツナ和え ししゃも コンソメスープ オレンジ	フルーツゼリー
7	土	米粉パン 野菜シチュー 盛り合わせサラダ バナナ	りんごとレーズン煮
9	月	魚のフライオーロラソース レタス さつま芋の粉ふき きのこの味噌汁 オレンジ	焼きビーフン
10	火	豆腐の五目炒め 変わり金平 大根の味噌汁 りんご	梅ごまおにぎり
11	水	レバーの味噌煮 ほうれん草のごま和え 豆乳スープ バナナ	人参ドーナツ
12	木	厚揚げ麻婆 切干大根煮 トマト 中華スープ キウイ	ツナマヨトースト
13	金	弁当日 	いちごのトライフル
14	土	チャーハン オニオンスープ オレンジ	菓子 ジュース
16	月	魚の煮付け ひじきと根菜のカレー炒め 白菜と春雨のスープ りんご	南瓜蒸しパン
17	火	酢鶏 大根サラダ じゃがいもの味噌汁 甘夏缶	ちくわのごま焼き
18	水	魚のコーンマヨ焼き マカロニナポリタン 豆腐の味噌汁 オレンジ	バナナ 菓子
19	木	タンドリーチキン 小松菜ときのこのサラダ 切干大根の味噌汁 いちご	ぼたもち
21	土	パン ジュース バナナ (卒園式) 	
23	月	豆腐ハンバーグ 春雨とわかめの酢の物 ポトフ風味噌汁 りんご	フライドポテト
24	火	牛肉のしぐれ煮 ポパイサラダ もやしの味噌汁 キウイ	桜エビおにぎり
25	水	魚の中華風照り焼き 野菜の納豆和え コーンと三つ葉の味噌汁 バナナ	黒糖スコーン
26	木	野菜カレー れんこんとひじきのサラダ かえり いちご	豆乳もち
27	金	鮭の塩焼き ブロッコリーのホットサラダ 里芋の味噌汁 オレンジ	フルーツヨーグルト
28	土	豚丼 野菜たっぷり味噌汁 りんご	ホットケーキ
30	月	白身魚のあんかけ お芋のサラダ 高野豆腐とわかめの味噌汁 オレンジ	オートミールクッキー
31	火	鶏肉の唐揚げ ほうれん草の和え物 キャベツとベーコンの味噌汁 いちご 	オレンジゼリー



1年間、保育園の給食にご理解とご協力をいただき、本当にありがとうございました。

毎日、子ども達が笑顔で食べている姿にたくさんの喜びと元気をもらいました。

来年度も、安心・安全で子ども達が楽しく食べる給食づくりを大切にしていきたいと思えます。

調理員

横山 高橋 氏川 友永



旬の食材

新たまねぎ・春キャベツ・じゃがいも
菜の花・ブロッコリー・いちご・さわら
たい・あさり・ホタテなど

春が旬の食べものは、冬の間にも弱った体の調子を整えるのに役立ちます

子どもに必要な栄養素

ビタミンC

からだの中で様々な働きをするビタミンCは、植物性の鉄の吸収率を高めたり、皮膚などのコラーゲンの合成を助けます。

ビタミンCは熱に弱いので、みかんなどの柑橘類でとったり様々な野菜の組み合わせからとれるといいですね。

特にじゃがいものビタミンCは熱にも強いのでおすすめです。

