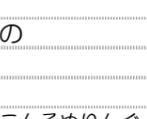
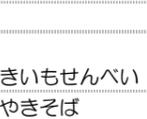
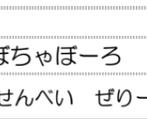


# 3がっ こんだてひょう【今月の目標 みんなで楽しく食事をしましょう】

2026. 2. 27 風の森保育園

日	曜日	献立名	主に熱や働く力になる	主に体を作る	主に体の調子を整える	調味料	コメント	栄養価 以上児(未満児)	
2	月	ごはん てりやきちきん すばげていーさらだ ごもくみそしる (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう どーなつ	米 砂糖 スパゲティー マヨネーズ お子様せんべい ドーナツ	鶏肉 ツナ水煮 豚肉 豆腐 みそ アシドミルク 牛乳	きゅうり 人参 コーン キャベツ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 塩	いよいよ3月。河津桜・掛川桜・ソメイヨシノと桜の見物も楽しみですよ♪	エネルギー(kcal)	564 478
		たんぱく質(g)	23.9 20.8	脂質(g)	23.9 18.1	食塩(g)	1.6/1.3		
3	火	とりそぼろなめし さわらのてりやき だぶるだいいんさらだ はくさいとどりにくのすましじる いちご (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう あずきむしばん	米 砂糖 マヨネーズ 砂糖 野菜コンソメリング 砂糖 ホットケーキミックス	鶏ひき肉 ごま さわら すりごま 鶏肉 アシドミルク 牛乳 粒あん	大根菜 人参 塩昆布 切り干し大根 大根 人参 きゅうり 白菜 玉ねぎ ねぎ いちご	しょうゆ 酒 塩 しょうゆ みりん 塩 酢 しょうゆ しょうゆ 塩	総ひなまつりメニューです♪華やかでかわいい盛り付けとなるよう調理室一丸で頑張ります！	エネルギー(kcal)	544 490
		たんぱく質(g)	27.2 23.8	脂質(g)	19 15.7	食塩(g)	2.4/2		
4	水	ごはん おでん きゃべつのごまみそあえ もやしととうふのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう にこみうどん	米 里芋 砂糖 砂糖 塩せんべい うどん	鶏肉 厚揚げ ちくわ みそ ごま 豚肉 豆腐 みそ アシドミルク 牛乳 鶏肉 油揚げ	大根 人参 キャベツ 人参 もやし 玉ねぎ ねぎ りんご 玉ねぎ 人参	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ しょうゆ 塩	おでんにうどんと温かいメニューが登場します！まだまだ寒いですが。	エネルギー(kcal)	512 461
		たんぱく質(g)	23.5 20.8	脂質(g)	13 10.3	食塩(g)	2.4/1.8		
5	木	しょくばん さかなのこーんまよねーずやき ぶろっこりーさらだ こんそめすーぷ ばなな (おやつ)あしどみるく むらさきもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう おかかおにぎり	食パン マヨネーズ 油 砂糖 むらさきもせんべい 米	白身魚 鶏肉 アシドミルク 牛乳 かつお節	クリームコーン 粒コーン ブロッコリー 人参 キャベツ 大根 小松菜 バナナ	塩 こしょう 酢 塩 こしょう コンソメ 塩	おにぎり作り体験！です。そら組さんは最後の体験となります。	エネルギー(kcal)	510 445
		たんぱく質(g)	25.1 19.3	脂質(g)	13.1 9.9	食塩(g)	2.4/2		
6	金	ぶたどん じゃがいものかおりあえ なめこのみそしる ぜりー (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう かすてら こさかな	米 砂糖 片栗粉 油 じゃがいも ぜりー かぼちゃボーロ カステラ	豚肉 ちくわ みそ アシドミルク 小魚 牛乳	人参 玉ねぎ しめじ ねぎ ゆかり粉 なめこ 大根 小松菜 わかめ	しょうゆ みりん 酒 塩	野菜もお肉も盛りだくさん！人気の豚丼です。	エネルギー(kcal)	528 492
		たんぱく質(g)	22.7 20.1	脂質(g)	12.6 10	食塩(g)	2.2/1.8		
7	土	かれーらいす まかろにさらだ くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 じゃが芋 マカロニ ハイハイン	ツナ 豚肉 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース にんにく 果物	カレールウ 塩 ソース こしょう		エネルギー(kcal)	611/470
		たんぱく質(g)	18.4/14.6	脂質(g)	31/24.9	食塩(g)	2.1/1.7		
9	月	ごはん あつあげのやさいあんかけ しるばーさらだ きりぼしとかぼちゃのみそしる (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきいも	米 砂糖 春雨 マヨネーズ お子様せんべい さつまいも	厚揚げ 鶏ささみ水煮 豚肉 みそ アシドミルク 牛乳	人参 もやし 長ネギ きゅうり コーン 切り干し大根 かぼちゃ 玉ねぎ ねぎ	しょうゆ みりん 塩	子どもに人気おやつ上位であります焼き芋です。	エネルギー(kcal)	517 463
		たんぱく質(g)	18 16.4	脂質(g)	15.9 12.7	食塩(g)	1.3/1.2		
10	火	かれーらいす ごぼうさらだ よーぐると (おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう じゃむさんど	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ 砂糖 野菜コンソメリング 食パン イチゴジャム	豚肉 豚レバー ツナ水煮 ヨーグルト アシドミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 グリンピース にんにく ごぼう 人参 きゅうり	カレールウ 塩 こしょう ワイン ソース ケチャップ	保育園のカレーライスは、大鍋で作るのでおいしいのは間違いなし！作る様子をガラス越しに見に来てね♪	エネルギー(kcal)	583 502
		たんぱく質(g)	21.5 18.9	脂質(g)	15.4 12.4	食塩(g)	2.1/1.6		
11	水	ごはん さけのさいきょうやき かぼちゃのさらだ とりのすましじる りんご (おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)むぎちゃ よーぐると かるしうむうえはーす	米 砂糖 マヨネーズ 塩せんべい ツイストパン	鮭 みそ ツナ水煮 鶏肉 アシドミルク ヨーグルト	かぼちゃ 人参 きゅうり 人参 えのき チンゲン菜 りんご カルシウムウエハース	酒 みりん 塩 しょうゆ 塩	和風献立です。かつお節と昆布でだしを取り今日の汁物は作ります。	エネルギー(kcal)	433 423
		たんぱく質(g)	20.5 19.6	脂質(g)	9.2 8.2	食塩(g)	1.4/1.3		
12	木	ごはん すぶた ゆでやさい とうふのみそしる おれんじ (おやつ)あしどみるく むらさきもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ついすとばん	米 片栗粉 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ むらさきもせんべい ツイストパン	豚肉 豆腐 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	玉ねぎ 人参 ビーマン 生姜 レンコン 干しいたけ ブロッコリー カリフラワー 長ねぎ わかめ オレンジ	みりん しょうゆ 酢 塩 ケチャップ	ブロッコリーとカリフラワーどちらもおいしいですが、違いがわかるかな？	エネルギー(kcal)	521 485
		たんぱく質(g)	19.2 17.5	脂質(g)	13.5 10.9	食塩(g)	1.7/1.5		
13	金	ごはん とりにくのごまてりやき きんぴらごぼう きゃべつのみそしる ばなな (おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう いまがわやき	米 砂糖 砂糖 ごま油 じゃがいも むらさきもせんべい ツイストパン	鶏肉 黒ごま 白ごま 豚ひき肉 みそ アシドミルク 牛乳	人参 ごぼう ビーマン キャベツ 玉ねぎ ねぎ バナナ	しょうゆ みりん しょうゆ	ゴマをふんだんに使用したゴマ照り焼き。香ばしくてプチプチ感がたまりません！	エネルギー(kcal)	598 562
		たんぱく質(g)	23.9 21.5	脂質(g)	22.3 18.6	食塩(g)	1.8/1.6		
14	土	ごはん てりやきちきん さらだ みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 油 マカロニ ハイハイン	鶏肉 みそ 豆腐 ツナ 牛乳	若芽 玉ねぎ きゅうり 果物	しょうゆ みりん		エネルギー(kcal)	574/467
		たんぱく質(g)	22.1/17.8	脂質(g)	17.3/13.9	食塩(g)	2/1.6		
16	月	ごはん にくじゃが れんこんとつなのさらだ ほうれんそうのみそしる りんご (おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ばんみみかりんとう	米 じゃがいも 砂糖 マヨネーズ お子様せんべい 食パン 砂糖	豚肉 ツナ水煮 ごま 豆腐 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	人参 玉ねぎ 干しいたけ グリンピース ひじき コーン きゅうり れんこん ほうれん草 しめじ りんご	しょうゆ みりん 酒 塩	レンコンがおいしい時期ですね。今日はサラダに入れてみました。	エネルギー(kcal)	522 467
		たんぱく質(g)	19.8 17.8	脂質(g)	16.9 13.4	食塩(g)	1.8/1.5		

17	火	ぞらくみさん♡ いくえすどめにゅー& 卒園お祝い献立 	米 片栗粉 油 マカロニ マヨネーズ 野菜コンソメリング ケーキ	さば 鶏肉 ツナ水煮 みそ アシドミルク アシドミルク(つくし〜ほし)	生姜 きゅうり 人参 コーン なめこ 玉ねぎ 人参 小松菜 パナナ 果汁ジュース(りんご・ぶどう)(つき・そら)	酒 しょうゆ 塩 塩 しょうゆ 酒 塩	そらさんが 園の思い出 メニューを ルクエスト してくれま した♪	エネルギー (kcal) 718 630 たんぱく質 (g) 27.6 24.3 脂質 (g) 30.4 25.3 食塩(g) 2.3/2
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)あしどみるく じゅーす けーき	野菜コンソメリング ケーキ	アシドミルク アシドミルク(つくし〜ほし)	果糖ジュース(りんご・ぶどう)(つき・そら)	塩 しょうゆ 酒 塩	塩 しょうゆ 酒 塩	食塩(g) 2.3/2
18	水	ごはん ぼーくびーんず わふうだいこんさらだ かぼちゃとかぶのすーぷ りんご 	米 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ 塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	大豆 豚肉 ごま 鶏肉 アシドミルク 牛乳 しらす干し ごま	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ にんにく 大根 人参 切り干し大根 きゅうり かぼちゃ 人参 かぶ チンゲン菜 りんご 長ねぎ 人参 赤ピーマン なら	コンソメ 塩 ごしょう ケチャップ ソース ワイン 酢 塩 しょうゆ コンソメ 塩	チチミをク ラスで焼い て食べちゃ います！お いしい思い 出作りま しょう！	エネルギー (kcal) 523 471 たんぱく質 (g) 19.7 17.8 脂質 (g) 13.8 11 食塩(g) 2.9/2.4
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ちちみ	塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	アシドミルク 牛乳 しらす干し ごま	長ねぎ 人参 赤ピーマン なら	塩 しょうゆ 酢	塩 しょうゆ 酢	食塩(g) 2.9/2.4
19	木	ごはん まーぼー豆腐 ちゅうかあえ わかめすーぷ ばなな 	米 砂糖 片栗粉 春雨 砂糖 ごま油 塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	豆腐 豚ひき肉 豚レバー みそ 鶏ささみ水煮 アシドミルク ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 なら にんにく 生姜 人参 きゅうり 若芽 コーン キャベツ ねぎ パナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	麻婆豆腐は 子ども達も 大好き♡心 を込めて作 ります。	エネルギー (kcal) 452 438 たんぱく質 (g) 19.2 18.4 脂質 (g) 9.3 8.2 食塩(g) 2.1/1.8
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)むぎちや よーくると うえはーす	塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	アシドミルク ヨーグルト 牛乳	玉ねぎ 人参 なら にんにく 生姜 人参 きゅうり 若芽 コーン キャベツ ねぎ パナナ	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	しょうゆ 中華だし しょうゆ 酢 中華だし 塩	食塩(g) 2.1/1.8
20	金	しゅんじんのひ						
21	土	ごはん さけのしおやき にもの みそしる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		エネルギー 540/440 たんぱく質 23.5/18.9 脂質 食塩 11.1/8.9 1.8/1.5
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ほうれんそうのけーき	米 砂糖 じゃがいも ハイハイン	鮭 豆腐 みそ 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 若芽 グリンピース	塩 しょうゆ みりん		食塩(g) 1.8/1.5
23	月	ごはん とりにくのみそがらめやき ごぼうさらだ だいこんのみそしる 	米 マヨネーズ 砂糖 お子様せんべい バター 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ ツナ水煮 ごま 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり 大根 わかめ ほうれん草	酒 みりん しょうゆ 酢 塩	ごぼうサラ ダは食物繊 維がたっぷり ！うれし いね♪	エネルギー (kcal) 561 498 たんぱく質 (g) 22.6 20.1 脂質 (g) 24 19.2 食塩(g) 1.8/1.6
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ほうれんそうのけーき	米 マヨネーズ 砂糖 お子様せんべい バター 砂糖 ホットケーキミックス	鶏肉 みそ ツナ水煮 ごま 油揚げ みそ アシドミルク 牛乳	ごぼう 人参 きゅうり 大根 わかめ ほうれん草	酒 みりん しょうゆ 酢 塩	酒 みりん しょうゆ 酢 塩	食塩(g) 1.8/1.6
24	火	ごはん さばのあますに きりほしだいこんのにも とうふのすましじる ばなな 	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 野菜コンソメリング ウエハース(鉄強化)	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 アシドミルク ヨーグルト	人参 長ねぎ 生姜 切り干し大根 人参 えのき 人参 ねぎ パナナ	酒 酢 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 塩	脂ののった 鯖は甘酢あ んと一緒に さっぱりと いただきます。	エネルギー (kcal) 577 517 たんぱく質 (g) 27.3 23.9 脂質 (g) 19 15.8 食塩(g) 1.7/1.5
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)むぎちや よーくると うえはーす	米 油 片栗粉 砂糖 砂糖 野菜コンソメリング ウエハース(鉄強化)	さば 油揚げ 鶏肉 豆腐 アシドミルク ヨーグルト	人参 長ねぎ 生姜 切り干し大根 人参 えのき 人参 ねぎ パナナ	酒 酢 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 塩	酒 酢 しょうゆ しょうゆ みりん しょうゆ 塩	食塩(g) 1.7/1.5
25	水	ごはん ぶたにくのしょうがやき ほてとさらだ にらいりすーぷ りんご 	米 じゃがいも マヨネーズ 塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ水煮 アシドミルク 牛乳	生姜 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ なら もやし 人参 りんご とうもろこし(ポップコーン用)	しょうゆ みりん 塩 中華だし 塩	食べやす くそして作 りやす...生 姜焼き少し 改良しまし た。	エネルギー (kcal) 536 477 たんぱく質 (g) 22.5 20 脂質 (g) 21.7 17.2 食塩(g) 1.5/1.3
		(おやつ)あしどみるく しおせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぼっぷこーん	米 じゃがいも マヨネーズ 塩せんべい 小麦粉 片栗粉 ごま油 砂糖	豚肉 ツナ水煮 アシドミルク 牛乳	生姜 玉ねぎ きゅうり 玉ねぎ キャベツ なら もやし 人参 りんご とうもろこし(ポップコーン用)	しょうゆ みりん 塩 中華だし 塩	しょうゆ みりん 塩 中華だし 塩	食塩(g) 1.5/1.3
26	木	ごはん ちくぜんに こまつなとじゃこのおひたし さつまいものみそしる ぜりー 	米 里芋 砂糖 油 ごま油 さつまいも ぜりー 中華麺	鶏肉 しらす干し ごま みそ アシドミルク 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	人参 たけのこ レンコン 大根 ごぼう キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	名物おやつ 焼きそばは どのクラス でも大人気 です。たく さんの野菜 も麺と一緒に パクリ！	エネルギー (kcal) 545 495 たんぱく質 (g) 19.7 17.7 脂質 (g) 14.5 11.5 食塩(g) 2.2/1.8
		(おやつ)あしどみるく むらさきいもせんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう やきそば	米 里芋 砂糖 油 ごま油 さつまいも ぜりー 中華麺	鶏肉 しらす干し ごま みそ アシドミルク 牛乳 豚肉 かつお節 青のり	人参 たけのこ レンコン 大根 ごぼう キャベツ 小松菜 人参 玉ねぎ わかめ ねぎ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	しょうゆ みりん 酒 しょうゆ	食塩(g) 2.2/1.8
27	金	いそうどん ちくわのてんぷら こーるすろーさらだ おれんじ 	うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 かぼちゃポーロ せんべい ぜりー	豚肉 ちくわ 青のり アシドミルク 牛乳	わかめ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	しょうゆ みりん 塩 酢 塩	うどんと天 ぷらは組み 合わせがい いですね！ 磯の香りが 漂ううどん とちくわ天 おいしいで す。	エネルギー (kcal) 515 478 たんぱく質 (g) 17.8 16.1 脂質 (g) 13.8 10.7 食塩(g) 3.1/2.5
		(おやつ)あしどみるく かぼちゃぼーろ (15時おやつ)ぎゅうにゅう せんべい ぜりー	うどん 砂糖 小麦粉 油 マヨネーズ 砂糖 かぼちゃポーロ せんべい ぜりー	豚肉 ちくわ 青のり アシドミルク 牛乳	わかめ 人参 玉ねぎ しいたけ ねぎ キャベツ 人参 オレンジ	しょうゆ みりん 塩 酢 塩	しょうゆ みりん 塩 酢 塩	食塩(g) 3.1/2.5
28	土	おやこどん とうふのすましじる くだもの (おやつ)はいはいん (15時おやつ)おたのしみ	米 砂糖 油 ハイハイン	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒		エネルギー 546/456 たんぱく質 17.3/14 脂質 食塩 17.9/14.4 1/0.8
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら りんご	米 砂糖 油 ハイハイン	鶏肉 卵 豆腐 牛乳	果物 玉ねぎ 人参 えのき 椎茸	しょうゆ みりん 酒	しょうゆ みりん 酒	食塩(g) 1.3/1.1
30	月	ごはん さけのしおやき ひじきのいために なまあげのみそしる 	米 じゃがいも 砂糖 油 お子様せんべい ブチかすてら	鮭 豚肉 厚揚げ みそ アシドミルク 牛乳	人参 ひじき 干しいたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ みりん 酒	3月もあ と少し新し い門出の4 月が到来で す。	エネルギー (kcal) 499 419 たんぱく質 (g) 22.7 19.8 脂質 (g) 15.7 10.9 食塩(g) 1.3/1.1
		(おやつ)あしどみるく おこさませんべい (15時おやつ)ぎゅうにゅう ぶちかすてら りんご	米 じゃがいも 砂糖 油 お子様せんべい ブチかすてら	鮭 豚肉 厚揚げ みそ アシドミルク 牛乳	人参 ひじき 干しいたけ しめじ 玉ねぎ ねぎ りんご	塩 しょうゆ みりん 酒	塩 しょうゆ みりん 酒	食塩(g) 1.3/1.1
31	火	おべんとうのひ 	野菜コンソメリング 小麦粉 砂糖 バター	アシドミルク 牛乳 青のり ごま 卵			給食室も新 年度の準備 を致します す。お弁当 のご協力お 願います。	エネルギー (kcal) 244 250 たんぱく質 (g) 6.2 7 脂質 (g) 15.1 12.6 食塩(g) 0.2/0.3
		(おやつ)あしどみるく やさいこんそめりんぐ (15時おやつ)ぎゅうにゅう いそごまくっきー	野菜コンソメリング 小麦粉 砂糖 バター	アシドミルク 牛乳 青のり ごま 卵				食塩(g) 0.2/0.3

食材の入荷により、献立を変更する場合があります。

[マークの説明]★→以上児のみ ☆→めだか組以上のみ ◎→未満児のみ