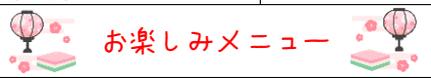


3月献立表

令和8年3月1日発行

別府つくし保育園

日曜	行事予定		総カロリー (kcal)	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 体の調子を整える	
2月	つくしんぼ	白ごはん 豚肉と大根の煮物 かぼちゃの胡麻和え 油揚げの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 ②豆乳粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆豆乳ゼリー (キウイソース)	未: 451 以: 471	牛乳 豚肉 納豆 のり佃煮 阿武お揚げ いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 ごま 大根 人参 いんげん かぼちゃ 白菜 玉葱 葉ねぎ キウイ	
3火	ひなまつり会	ちらし寿司 治部煮 かまもみ海藻サラダ 花麩の清汁	①牛乳 (A)豆乳 りんご ②スティック人参 ③スキムミルク 豆乳 ☆ひなあられ 桜もち	未: 546 以: 627	牛乳 豆腐 鶏肉 厚揚げ いりこ わかめ かつお 昆布 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 ごま あられ 桜もち お麩 人参 かぼちゃ きぬさや 里芋 しめじ ほうれん草 椎茸 キャベツ 葉ねぎ 玉葱	
4水	うんどうあそび	白ごはん 鶏の照り焼き ブロッコリーの胡麻和え 根菜の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 りんご ②スキムミルク 豆乳 ☆苺ごまパウダー	未: 555 以: 629	牛乳 鶏肉 納豆 のり佃煮 スキムミルク 豆乳 いりこ 味噌 油揚げ	砂糖 米 油 ごま さつまいも りんご 生姜 ブロッコリー 人参 ピーマン 人参 玉葱 大根 ごぼう 葉ねぎ	
5木	新入園児説明会	白ごはん ニラじゃが じゃこサラダ 春雨スープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク 豆乳 ☆黄のりポテト	未: 368 以: 437	牛乳 豚肉 しらす 納豆 のり佃煮 スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま油 じゃがいも きゅうり ニラ 人参 玉葱 にんにく キャベツ とうもろこし しめじ 葉ねぎ	
6金		白焼きパン 白身魚のトマトソースかけ 野菜ソテー 大根のポトフ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク (A) ☆豆腐ナゲット	未: 481 以: 545	牛乳 白身魚 ウインナー 鶏肉 豆腐 スキムミルク 豆乳	じゃがいも パン 砂糖 油 片栗粉 トマト 玉葱 しめじ キャベツ 人参 ピーマン 大根 セロリ にんにく 生姜	
7土		白ごはん 高野豆腐の煮物 胡瓜のゆかり和え 玉葱の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク (A) ☆わかめとシラスおにぎり	未: 390 以: 402	チーズ 牛乳 豚肉 高野豆腐 味噌 豆腐 いりこ しらす わかめ	米 砂糖 油 人参 玉葱 椎茸 グリンピース きゅうり 玉葱 えのき 葉ねぎ	
9月	誕生会	 お楽しみメニュー		未: 646 以: 809	しらす 牛肉 味噌 鶏肉 豆腐 のり わかめ 甘納豆 豆乳 きな粉	米 油 ごま 片栗粉 薄力粉 カルピス にんにく 生姜 ほうれん草 人参 レタス きゅうり えのき 玉葱 深ネギ	
10火	音体指導	素ごはん 麻婆大根 キャベツのナムル 豚肉ともやしのスープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク 豆乳 ☆お好み焼き	未: 510 以: 613	牛乳 豚肉 味噌 ツナ 納豆 のり佃煮 鶏ガラ スキムミルク 豆乳	米 麦 砂糖 油 ごま 薄力粉 大根 人参 たけのこ 玉葱 葉ねぎ キャベツ とうもろこし もやし 深ネギ 長手	
11水	うんどうあそび	ボンゴレスパゲティ コールスロー カブのコンソメスープ パイ	①牛乳 (A)豆乳 バナナ ③スキムミルク ☆鮭わかめおにぎり	未: 395 以: 405	牛乳 あさり 鶏ガラ 豆乳 鮭	米 スパゲティ 油 砂糖 バナナ 玉葱 人参 ブロッコリー にんにく キャベツ かぶ とうもろこし 大根 セロリ パセリ	
12木		田舎ごはん 白身魚の香味焼 ほうれん草ともやしの胡麻和え 豆腐とわかめの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 さつまいもスティック ③スキムミルク ☆メロンパンクッキー	未: 553 以: 684	牛乳 白身魚 味噌 わかめ いりこ 納豆 のり佃煮 油揚げ スキムミルク 豆乳	さつまいも 砂糖 米 油 ごま 薄力粉 人参 椎茸 葉ねぎ しょうが にんにく ほうれん草 もやし えのき 玉葱	
13金		白ごはん 野菜炒め ブロッコリーのごまマヨサラダ さつま芋の味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク (A) 豆乳 ☆いちごジャムサンド	未: 448 以: 511	牛乳 豚肉 油揚げ 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 さつまいも 食パン ジャム 人参 キャベツ 玉葱 もやし ピーマン ブロッコリー えのき とうもろこし 葉ねぎ	
14土	 卒園式						
16月		白ごはん 肉じゃが 納豆和え 春菊の味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 人参粥 ③スキムミルク (A) 豆乳 ☆フルーツみつ豆	未: 520 以: 519	牛乳 牛肉 いりこ 納豆 しらす 味噌 甘納豆 スキムミルク 豆乳	米 じゃがいも 砂糖 油 寒天 人参 しらす 玉葱 いんげん ほうれん草 もやし 白菜 春菊 パナナ みかん 桃 りんご パイ	
17火	避難訓練	十六穀ごはん 鯖の塩焼き きのこのほうれん草の炒め物 豆腐の清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 オレング ③スキムミルク (A) 豆乳 ☆米粉ピザ	未: 667 以: 423	牛乳 サバ 納豆 のり佃煮 豆腐 わかめ かつお ウイン ナー スキムミルク 豆乳	米 十六穀米 砂糖 油 米粉 オレンジ ほうれん草 エリンギ とうもろこし しめじ 玉葱 人参 えのき	
18水	うんどうあそび	白ごはん 厚揚げとキャベツの回鍋肉 三色野菜の中巻揚げ 担々スープ 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティックきゅうり ③スキムミルク ☆塩焼きそば	未: 595 以: 718	牛乳 豚肉 厚揚げ 味噌 いりこ 鶏ガラ 納豆 のり佃煮	米 油 砂糖 ごま 焼きそば麺 きゅうり キャベツ 人参 ピーマン 大根 えのき ニラ もやし にんにく しょうが 葉ねぎ	
19木	お別れ会	白ごはん 胡瓜とハムのマリネ ビーフカレー ウインナー フライドポテト 唐揚げ	①牛乳 (A)豆乳 粉ふき芋 ③スキムミルク 豆乳 ☆かぼちゃのクリームケーキ	未: 1083 以: 1461	牛乳 牛肉 鶏肉 ウインナー ハム スキムミルク 豆乳	じゃがいも 米 油 砂糖 薄力粉 人参 玉葱 しょうが にんにく きゅうり キャベツ かぼちゃ	
20金	 春分の日						
21土		白ごはん 鶏肉と里芋の煮物 胡瓜の中巻揚げ えのきの味噌汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆バナナケーキ	未: 530 以: 576	牛乳 チーズ 鶏肉 わかめ 味噌 いりこ スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 薄力粉 里芋 椎茸 インゲン 人参 きゅうり えのき 玉葱 葉ねぎ バナナ	
23月		白ごはん 豚肉の生姜焼き 菜の花の和え物 なめこの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 わかめ粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆ブドウゼリー、パイ	未: 512 以: 552	牛乳 わかめ 豚肉 納豆 のり佃煮 豆腐 いりこ 味噌 スキムミルク 豆乳	米 油 砂糖 ごま 寒天 玉葱 人参 しめじ もやし しょうが ブロッコリー 菜の花 とうもろこし なめこ パイ	
24火	安全訓練	胚芽ごはん おろしハンバーグ 小松菜とシラスの和え物 あおさの味噌汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 スティック大根 ③スキムミルク (A) 豆乳 ☆黒ゴマクッキー	未: 520 以: 697	牛乳 牛肉 豚肉 ひじき 納豆 のり佃煮 味噌 いりこ 豆腐 スキムミルク 豆乳 あおさ しらす	米 胚芽米 砂糖 油 ごま 薄力粉 大根 玉葱 しそ 小松菜 人参 もやし 葉ねぎ	
25水		白ごはん 鯉の西京焼き 油揚げとさきゅうりの胡麻和え 水菜の清汁 納豆	①牛乳 (A)豆乳 りんご ③スキムミルク 豆乳 ☆マカロニのきな粉和え	未: 475 以: 556	牛乳 鯖 味噌 油揚げ いりこ 納豆 のり佃煮 かつお 昆布 きな粉 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 ごま マカロニ りんご さきゅうり 人参 水菜 玉葱 小ねぎ	
26木		肉うどん キャベツの塩昆布和え みかん	①牛乳 (A)豆乳 さつま芋スティック ③スキムミルク 豆乳 ☆大等芋	未: 476 以: 513	牛乳 牛肉 かつお スキムミル ク 豆乳 昆布	さつま芋 砂糖 米 油 ごま 玉葱 人参 葉ねぎ キャベツ ピーマン みかん	
27金		白焼きパン 鶏のコンマヨ焼き フレッシュサラダ ウインナーのスープ	①牛乳 (A)豆乳 スティック人参 ③スキムミルク ☆雑炊	未: 365 以: 497	牛乳 ウインナー しらす 鶏ガラ 豆乳	パン 砂糖 油 米 じゃがいも 人参 とうもろこし キャベツ きゅうり 玉葱 大根 白菜	
28土		白ごはん 厚揚げの味噌煮 もやしの胡麻和え 麩の清汁	①牛乳 (A)豆乳 チーズ ③スキムミルク 豆乳 ☆塩昆布おにぎり	未: 432 以: 463	牛乳 チーズ 豚肉 厚揚げ いりこ 味噌 かつお 昆布	米 じゃがいも 油 砂糖 ごま お麩 人参 こんにゃく いんげん もやし えのき 玉葱 葉ねぎ 沢庵	
30月		白ごはん 牛肉と牛蒡の甘辛煮 梅肉和え わかめの清汁	①牛乳 (A)豆乳 ゆかり粥 ③スキムミルク 豆乳 ☆りんごゼリー、りんご	未: 484 以: 511	牛乳 牛肉 わかめ かつお 昆布 スキムミルク 豆乳	米 砂糖 油 寒天 しらす 牛蒡 玉葱 里芋 いんげん 生姜 キャベツ きゅうり うめ えのき 葉ねぎ りんご	