

2026年03月の献立表

仁川ウエル保育園

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
2		3	ひなまつりメニュー	4	お別れ遠足	5		6	世界ぐるり旅〜アメリカ〜	7	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	ひなまつりランチ	米 さけ 食塩 チーズ にんじん こまつな	お弁当当日		胚芽入りご飯	米 胚芽米	ハンバーガー	パンズ 牛ひき肉 豚ひき肉 たまねぎ こしょう 食塩 パン粉	豚みそ丼	米 豚肉 たまねぎ ほうれんそう 砂糖 みそ しょうゆ
タンドリーチキン	鶏もも 食塩 しょうゆ にんにく カレー粉 ヨーグルト 鶏ガラスープ	菜の花の和え物	なばな キャベツ コーン ハム しょうゆ 砂糖	(全園児)		かれのい香味焼き	かれのい しょうゆ 砂糖 ねぎ ごま油	フレンチサラダ	キャベツ きゅうり にんじん 酢 砂糖 オリーブ油 食塩 こしょう	コンソメスープ	たまねぎ キャベツ にんじん ブロッコリー コソメ 食塩 こしょう 水 パセリ粉 ワインナー
ミモザサラダ	ブロッコリー きゅうり ベーコン 卵 マヨネーズ 食塩	すまし汁	花巻 みずな かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩			白菜のおかか和え	はくさい にんじん かつお節 砂糖 しょうゆ	スープ	たまねぎ だいこん にんじん ブロッコリー 水 コソメ 食塩	オレンジ	オレンジ
スープ	たまねぎ チンゲンサイ えのき 水 鶏ガラスープ 食塩	いちご	いちご			みそ汁	たまねぎ かぼちゃ かつおだし汁 みそ ねぎ	オレンジ	オレンジ		
りんごのケーキ	小麦粉 ベーキングパウダー 砂糖 無塩バター りんご 牛乳	ひなまつりゼリー	カルピス ゼラチン 粉かんでん	みたらし団子	白玉粉 木綿豆腐 砂糖 しょうゆ 片栗粉	ごまラスク	フランスパン グラニュー糖 無塩バター ごま	米粉のパンケーキ	米粉 砂糖 牛乳 いちご	ココアホットケーキ	ホットケーキ粉 絹ごし豆腐 牛乳 砂糖 ココア メープルシロップ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9	やさしいファミリー リクエストメニュー	10		11		12		13		14	
納豆ご飯	米 胚芽米 納豆	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	豚丼	米 豚肉 たまねぎ 油 しょうゆ 砂糖		
ぶりの照り焼き	ぶり しょうゆ 砂糖	五目卵焼き	卵 鶏ひき肉 にんじん ひしき きめさや かつお・昆布だし汁 砂糖 しょうゆ 油	チキンソテー	鶏もも 食塩 こしょう 鶏ガラスープ	豚肉のねぎ味噌焼き	豚肉 みそ 砂糖 ねぎ	ポパイサラダ	ほうれんそう キャベツ ベーコン コーン オリーブ油 食塩 こしょう		
ブロッコリーとチーズのサラダ	ブロッコリー にんじん チーズ マヨネーズ 食塩 こしょう	こまつなと油揚げのお浸し	こまつな にんじん 油揚げ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖	かぼちゃサラダ	かぼちゃ きゅうり コーン ハム マヨネーズ 食塩 干し豆腐	れんこんとさといものきんぴら	れんこん ちくわ にんじん さといも ごま油 しょうゆ 砂糖 ごま	みそ汁	かぶ たまねぎ 油揚げ かつお・昆布だし汁 みそ かぶ・菜		
すまし汁	たまねぎ 焼肉 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩 砂糖	みそ汁	だいこん たまねぎ 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	スープ	にら たまねぎ 鶏ガラスープ 食塩 しょうゆ 片栗粉	けんちん汁	だいこん にんじん ごぼう 木綿豆腐 油揚げ ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩	キウイフルーツ	キウイフルーツ		
マシュマロコーンフレーク	マシュマロ コーンフレーク 無塩バター	ピザトースト	食パン たまねぎ ピーマン ハム チーズ ケチャップ 砂糖	フルーツヨーグルト、ビスコ(非常食)	ヨーグルト みかん缶 バイン缶 パナナ 砂糖 ビスコ	かぼちゃのスクーン	小麦粉 ベーキングパウダー 牛乳 砂糖 かぼちゃ パター	あおりのポテト	じゃがいも 食塩 あおりの 油		
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳		
16		17	はなファミリー クッキークッキング♪	18	かじつファミリー リクエストメニュー	19	かじつファミリー クッキークッキング♪	20		21	
みそ煮込みうどん	干しうどん 鶏もも だいこん にんじん ごぼう 絹ごし豆腐 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 砂糖 みそ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	わかめごはん	米 わかめ 食塩	胚芽入りご飯	米 胚芽米			カレーピラフ	米 水 コソメ 食塩 こしょう カレー粉 にんじん たまねぎ ピーマン ワインナー パセリ粉
ひじきと大豆のサラダ	ひじき キャベツ ベーコン ゆで大豆 コーン 油 マヨネーズ 食塩	チンジャオロース	豚肉 ピーマン だけのご にんにく しょうが 鶏ガラスープ しょうゆ 砂糖 片栗粉	鶏肉のから揚げ	鶏もも しょうゆ しょうが にんにく 片栗粉 油	さばの塩焼き	さば 食塩			スープ	はくさい たまねぎ わかめ 水 鶏ガラスープ しょうゆ 食塩
バナナ	バナナ	はるさめサラダ	はるさめ きゅうり もやし ハム 酢 しょうゆ 砂糖 ごま油 ごま にんじん	ポテトサラダ	じゃがいも きゅうり にんじん ハム 食塩 こしょう マヨネーズ	五目煮	ゆで大豆 れんこん ごぼう にんじん こんにゃく かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 きめさや			バナナ	バナナ
きな粉おはぎ	米 もち米 水 きな粉 砂糖 食塩 こしあん	中華コーンスープ	クリームコーン しいたけ にんじん 卵 水 鶏ガラスープ 食塩 片栗粉 ねぎ	ポトフ	ワインナー たまねぎ だいこん ブロッコリー にんじん 水 コソメ 食塩	みそ汁	こまつな たまねぎ 油揚げ かつおだし汁 みそ			おさつパイ	パイシート さつまいも 砂糖
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳			牛乳	牛乳
23		24	やさしいファミリー クッキークッキング♪	25	みのり 味噌クッキング♪	26		27	はなファミリー リクエストメニュー	28	
胚芽入りご飯	米 胚芽米	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ブルコギ丼	米 豚肉 たまねぎ にんじん にら にんにく ごま油 ごま しょうゆ 砂糖 片栗粉 みそ	胚芽入りご飯	米 胚芽米	ロールパン	ロールパン	きつねうどん	干しうどん 油揚げ しょうゆ 砂糖 ねぎ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 砂糖 食塩
クープイリチー	豚肉 切り干しだいこん にんじん 刻み昆布 しょうゆ 砂糖 かつおだし汁	鶏つくね	鶏ひき肉 絹ごし豆腐 たまねぎ しょうゆ 砂糖 片栗粉 食塩	春菊のサラダ	しゅんぎく キャベツ ベーコン ごま油 食塩 ごま	さけの西京焼き	さけ みそ 白みそ 砂糖	チキンカツ	鶏むね 食塩 こしょう 小麦粉 パン粉 油 ケチャップ ウスターソース 砂糖	きゃべつのサラダ	キャベツ コーン にんじん ツナ 食塩 マヨネーズ
ほうれんそうの胡麻和え	ほうれんそう もやし にんじん 砂糖 しょうゆ ごま	カリフラワーのサラダ	カリフラワー ブロッコリー ワインナー 食塩 マヨネーズ	スープ	わかめ たまねぎ 水 鶏ガラスープ 食塩 えのき	切干し大根の煮物	切り干しだいこん 油揚げ 干しいたけ にんじん いんげん しょうゆ 砂糖 かつお・昆布だし汁 ゆで大豆	マカロニサラダ	マカロニ ツナ きゅうり キャベツ にんじん 食塩 マヨネーズ	オレンジ	オレンジ
みそ汁	たまねぎ さつまいも 油揚げ ねぎ かつお・昆布だし汁 みそ	かき玉汁	たまねぎ 卵 ねぎ かつおだし汁 しょうゆ 食塩 砂糖 片栗粉	オレンジ	オレンジ	すまし汁	えのき たまねぎ わかめ かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	コーンスープ	クリームコーン たまねぎ 牛乳 コソメ 食塩 水 パセリ粉		
シュガーパイ	パイシート 砂糖	おさつバター	さつまいも 無塩バター 砂糖	フレンチトースト	食パン 卵 砂糖 牛乳	チーズマフィン	ホットケーキ粉 牛乳 砂糖 無塩バター チーズ	フローズンヨーグルト	ヨーグルト 砂糖 フルーベリージャム 牛乳	焼き豚おにぎり	米 焼き豚 こまつな ごま しょうゆ ごま油
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
30		31		<p>★世界の料理(アメリカ) 『ハンバーガー』</p> <p>ひき肉を成形したパティをバンズで挟んだ料理です。元々は、限られた食材を大切に食べるため、固いお肉を馬や人間の体重を利用して踏んで柔らかくし、後にハンバーグの原型になったといわれています。18~19世紀ごろ、ドイツからアメリカの航路で伝わり「ハンブルグ生まれ」ということで、ハンパーガと呼ばれるようになったそうです。</p>		<p>3月は、各ファミリーでリクエストメニューを聞きました。みんなで、たくさん悩んで考えてくれました！たいようさんは、保育園で最後の食事となります。美味しい食事を通して、いっしょに食べるの楽しい気持ちやみんなの笑顔が心に残ればと思います。</p>					
炊き込みご飯	米 鶏もも にんじん しめじ えのき ひじき 水 しょうゆ 砂糖 油揚げ	カレーライス	米 豚肉 じゃがいも たまねぎ にんじん 油 カレールウ にんにく					<p>3月3日ひな祭りメニューの副菜は、菜の花の和え物です。菜の花は、ひな祭りによく飾られ、春の訪れを象徴し、子どもたちの健やかな成長を願うという意味が込められているそうです。血管や骨の主成分であるコラーゲン生成に必要なビタミンCや細胞の生産や再生に必要な葉酸が多く含まれます。どちらも水溶性の栄養素のため、加熱時間が長すぎない和え物でいただきます。</p>			
かれのいバターしょうゆ焼き	かれのい 無塩バター しょうゆ	ブロッコリーサラダ	ブロッコリー キャベツ ツナ きゅうり マヨネーズ 食塩								
キャベツとちくわのサラダ	キャベツ にんじん ちくわ 砂糖 しょうゆ	オレンジ	オレンジ								
みそ汁	たまねぎ あおさ 絹ごし豆腐 かつお・昆布だし汁 みそ	フルーツパフェ	コーンフレーク 砂糖 ホットケーキ粉 牛乳 パナナ みかん缶 生クリーム 無塩バター 卵 いちご								
ようかん	こしあん 水 粉かんでん 砂糖	牛乳	牛乳								
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳								