



# 2026年3月ランチメニュー



今月の栄養量  
 エネルギー：533kcal  
 たんぱく質：20.9g  
 脂質：15.0g  
 食塩相当量：1.6g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・清見オレンジ



「おべんとうバス」作/絵:真珠まりこ ひさかたチャイルド

～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。  
 国産水産物 国民食育プロジェクト

寝屋川なかよし保育園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	☆ひなまつり☆	キッドピクス		すみれG体育指導発表会	
麦ごはん					
カラフトししゃもの和風マリネ	ちらし寿司	アマランサスごはん	麦ごはん	あんかけうどん	ウインナーピラフ
つくし・れんげまで：白身魚の唐揚げ	花野菜のごま和え	肉野菜炒め	鶏肉のカレー風味焼き	南瓜煮	具だくさんスープ
大豆の五目煮	花麩とわかめのすまし汁	バター醤油ポテト	大根サラダ	ほうれん草の納豆和え	
モロヘイヤと玉葱の味噌汁		もやしとしめじの味噌汁	キャベツとコーンのスープ		
じゃがバター	ピーチケーキ	豆乳ココア餅	ぼたもち	おにぎりと食べる煮干し	ぱりんこ
牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳	牛乳
9	10	11	12	13	14
	☆ものがたりメニュー☆	ばらG体育指導発表会	☆4・5歳 お別れ遠足☆	さくらG体育指導発表会	
あじの野菜あんかけ	ゆかりおにぎり		☆お別れクッキング☆	☆お別れクッキング☆	
ひじき煮	鶏肉の唐揚げ	麦ごはん	豚肉の生姜炒め	鶏肉の甘酢煮	醤油ラーメン
小松菜と麩の味噌汁	たこウインナー・ブロッコリー	麻婆豆腐	白菜のボン酢和え	もやしのおかか和え	小松菜の中華和え
	ふかし芋・白菜と人参の味噌汁	もやしのナムル	そうめんの味噌汁	大根と厚揚げの味噌汁	
	オレンジ	玉子スープ			
キャロット蒸しパン	コーンフレーク	チーズトースト	ピーチヨーグルトとウエハース	みたらし団子	ばかうけ
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	つくし・れんげまで：きな粉マカロニ	牛乳
16	SDGs 17	18	19	20	21
	☆ハーマニーウィーク黙立☆	体育遊び		☆春分の日☆	午後4時迄の保育です
さばの塩焼き	☆食育：春キャベツ☆	☆食育：春キャベツ☆	ロールパン		豚丼
高野豆腐煮	チキン・パルミジャーノ	麦ごはん/柳川風煮	フィッシュ&チップス		豚丼
白菜としめじの味噌汁	スパゲティサラダ	春キャベツのツナ和え	グリーンサラダ		具だくさん味噌汁
レーズンケーキ	ほうれん草と玉葱のスープ	小松菜とうす揚げの味噌汁	えのきとわかめスープ		
牛乳	クラッカーサンド	フルーツポンチ	五平もち		ハッピーターン
	牛乳	牛乳	牛乳		牛乳
23	24	25	26	27	28
			☆お別れ会☆	卒園式リハーサル	☆卒園式☆
鶏肉のマーマレード焼き	麦ごはん/豚大根	クロムツの照り焼き	手作り煮込みハンバーグ	*新年度説明会*	午後1時迄の保育です
ひじきサラダ	ほうれん草とコーンの炒め物	いんげんのごま和え	ブロッコリーサラダ	カレーライス	ひじきスパゲティ
玉葱と小松菜のスープ	もやしと麩のすまし汁	さつま芋とわかめの味噌汁	大根とコーンのスープ	春雨サラダ	具だくさんスープ
にゅうめん	おにぎりとしらべの甘辛煮	麩のラスクと清見オレンジ	フルーツとヨーグルトのパフェ	りんご	
牛乳	牛乳	牛乳	お茶	フレンチトースト	
				牛乳	
30	31				
麦ごはん		*新年度説明会*は			
白身魚の塩麩焼き	中華丼	午後5時30分～です。			
切干大根のごま和え	竹輪の甘辛炒め	R8年度からの重要事項を			
豆腐とほうれん草のすまし汁	春雨スープ	(変更等)ご説明します			
きな粉マカロニ	カレーポテト	ので、ご参加ください。			
牛乳	牛乳				

テーマカラーは **オレンジ!**

**3/17~3/23**

**ハーマニーウィーク**

オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。  
 文化や国が違っても他国の文化を尊重し、  
 様々な文化をより深く知りましょう!  
 ハーマニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。  
 今回はオーストラリア料理を提供します。