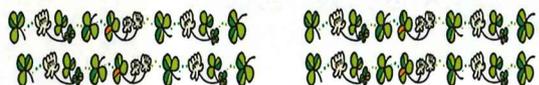


令和8年度 3月 献立表

日 曜	献立名	午後 おやつ	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
誕生日会	赤米 つくねの磯部焼き ほうれん草のおひたし 豆腐とわかめの味噌汁 いちご	麦茶  お誕生日ケーキ	米 赤米 黒ごま パン粉	鶏肉 豆腐 たまご 鰹節 わかめ 焼きのり	玉ねぎ 人参 葉ねぎ ほうれん草 もやし 玉ねぎ いちご	麦茶 せんべい	564 20.2
ひな祭り	3種のお寿司 たこさんウインナー ブロッコリーマヨネーズ 手揉麩のすまし汁 いちごヨーグルト	麦茶 ★ひなあられおこし	米 砂糖 麩 ひなあられ コーンフレーク マシュマロ バター マヨネーズ	たまご ツナ ウインナー 油揚げ ヨーグルト	きゅうり ブロッコリー えのき 三つ葉	麦茶 せんべい	601 20.1
水	ごはん かじきまぐろのたつた揚げ 鶏肉と里芋の田舎煮 豆腐と椎茸の味噌汁 デコボン	牛乳 ★カスタードロールサンド	米 片栗粉 さといも ロールパン 小麦粉 砂糖 バター	かじき 鶏肉 ちくわ 豆腐 たまご 牛乳	しょうが 人参 いんげん しいたけ デコボン	麦茶 せんべい	553 23.6
木	しょうゆらーめん 揚げ餃子 ナムル バナナ	牛乳 ★じゃこたくおむすび	中華麺 油 餃子の皮 ごま油 白ごま	焼豚 なた わかめ 牛乳 しらす干し	コーン ねぎ ほうれん草 きゃべつ もやし にんじん バナナ たくあん	麦茶 せんべい	559 19.7
お別れ会	ハムカツサンド ポテトサラダ ブロッコリー チーズ ジュース いちご	麦茶 ★フルーツゼリーヨーグルト ウエハース	食パン 油 砂糖 マーガリン 小麦粉 パン粉 じゃがいも マヨネーズ	ロースハム たまご ヨーグルト ツナ	人参 きゅうり コーン ブロッコリー みかん缶 いちご	麦茶 せんべい	565 18.8
土	チキンピラフ フレンチサラダ コンソメスープ バナナ	牛乳 メープルクロワッサン	米 油 クロワッサン バター	鶏肉 ロースハム わかめ 牛乳	玉ねぎ 人参 ピーマン きゃべつ きゅうり コーン バナナ えのき 葉ねぎ	麦茶 せんべい	601 17.7
月	五目炊き込みごはん かれのつけ焼き ほうれん草の海苔和え 白菜と玉ねぎの味噌汁 きよみオレンジ	りんごジュース ★チーズサンド	米 油 ごま油 食パン マーガリン	かれのい しらす干し 焼きのり チーズ	ごぼう 干し椎茸 人参 たけのこ しょうが ほうれん草 もやし 白菜 葉ねぎ 玉ねぎ きよみオレンジ	麦茶 せんべい	545 22.4
火	ロールパン ハンバーグ ブロッコリー コロコロカレーポテトフライ オニオンスープ バナナ	牛乳 ★ちーずおかかおむすび	ロールパン パン粉 砂糖 じゃがいも 小麦粉 米 油	豚肉 豆腐 たまご 牛乳 鰹節 チーズ	玉ねぎ 人参 ブロッコリー えのき パセリ バナナ	麦茶 せんべい	605 21.8
水	チキンカレー 切り干し大根とホタテのサラダ 豚もやしスープ デコボン	牛乳 ★アップルパイ	米 油 砂糖 じゃがいも カレールウ パイ生地 ごま油	鶏肉 ちくわ 水煮ほたて 豚肉 鰹節 たまご 牛乳	玉ねぎ 人参 切り干し大根 きゅうり にんにく しょうが もやし ねぎ りんご デコボン	麦茶 せんべい	589 20.4
木	ミートソーススパゲッティ ハワイアンサラダ たまごとコーンのスープ	牛乳 ★ツナ昆布おむすび	スパゲッティ 油 バター 片栗粉 米	豚肉 粉チーズ ベーコン たまご 牛乳 ツナ 塩昆布	玉ねぎ 人参 ピーマン セロリー 水煮トマト きゃべつ きゅうり パイナップル コーンクリーム パセリ	麦茶 せんべい	576 22.4
金	親子丼 筑前煮 豆腐と青菜の味噌汁 りんご	牛乳 ★オレンジフレンチトースト	米 油 砂糖 食パン バター	鶏肉 たまご さつまあげ 豆腐 牛乳	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ ごぼう れんこん いんげん ほうれん草 りんご オレンジジュース	麦茶 せんべい	549 22.3
卒園式	わかめごはん 鶏の照り焼き マカロニサラダ じゃがいもと玉ねぎの味噌汁 バナナ	牛乳 メープルクロワッサン バナナ	米 油 マカロニ マヨネーズ じゃがいも クロワッサン	わかめ 鶏肉 ロースハム 牛乳	しょうが きゅうり にんじん コーン バナナ	麦茶 せんべい	654 21.3
月	ビビンバ丼 じゃがいもちぢみ わかめスープ バナナ	牛乳 ★トマトリゾット	米 油 白ごま じゃがいも 片栗粉	豚肉 わかめ 豆腐 ウインナー 粉チーズ 牛乳	ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ ニラ ねぎ バナナ ピーマン セロリー 水煮トマト	麦茶 せんべい	582 18.7

♪栄養量は4歳児の量です
 ♪食材料の都合により献立を一部変更することがあります
 ♪夕方のおやつは栄養価は含まれていません
 ♪おやつ★印は園内の手作りメニューです



日	曜	献立名	おやつ 午後	熱や力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	6:15 おやつ	エネルギー (Kcal) たんぱく質 (g)
17	火	マーガリンサンド ポテトコロッケ ハムサラダ パンプキンスープ いちご	麦茶 ★ぼたもち	食パン マーガリン じゃがいも 小麦粉 パン粉 バター もち米 砂糖	豚肉 たまご 牛乳 小豆 ロースハム	玉ねぎ 人参 きゃべつ きゅうり コーン 南瓜 パセリ いちご	麦茶 せんべい	626 18.3
クッキー作り	18	ごはん さばのカレー揚げ 五目ひじき煮 白菜と油揚げの味噌汁 きよみオレンジ	牛乳 ★クッキー	米 油 小麦粉 バター 砂糖 片栗粉	さば ひじき ちくわ 油揚げ 牛乳 たまご	人参 れんこん 白菜 しめじ きよみオレンジ	麦茶 せんべい	592 20.6
19	木	長崎ちゃんぽん風うどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリーのおひたし バナナ	牛乳 ★そぼろおむすび	うどん 小麦粉 油 米	豚肉 かまぼこ たまご ちくわ 鰹節 鶏肉 青のり 牛乳	玉ねぎ 人参 きゃべつ しいたけ ねぎ ブロッコリー バナナ	麦茶 せんべい	541 20.7
21	土	焼豚チャーハン 中華風サラダ 白菜と豚肉のスープ バナナ	牛乳 ★若菜おむすび	米 油 ごま油 白ごま	焼豚 豚肉 ロースハム 牛乳 わかめ	玉ねぎ 人参 コーン きゃべつ きゅうり バナナ 小松菜	麦茶 せんべい	602 18.7
23	月	ガパオライス ささみのサラダ おふのコンソメスープ きよみオレンジ	牛乳 ★バナナケーキ	米 油 砂糖 ごま油 麩 マヨネーズ ミックス粉 マーガリン 白ごま	豚肉 ささみ ベーコン 牛乳 たまご	人参 ピーマン 玉ねぎ 赤ピーマン きゅうり きゃべつ パセリ きよみオレンジ バナナ	麦茶 せんべい	587 19.5
24	火	ロールパン チキンマカロニグラタン ツナブロッコリーサラダ オニオンスープ りんご	牛乳 ★五目おにぎり	ロールパン 小麦粉 パン粉 米 マカロニ バター	鶏肉 牛乳 粉チーズ ツナ	玉ねぎ 人参 しめじ ブロッコリー えのき りんご ごぼう たけのこ こんにゃく 干しシイタケ	麦茶 せんべい	534 20.3
25	水	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き スタミナ納豆 大根とあげの味噌汁 きよみオレンジ	飲むヨーグルト ★カレーパン	米 油 ごま油 バター 小麦粉 じゃがいも 強力粉 パン粉 バター カレールー	鮭 鶏肉 納豆 鰹節 油揚げ 豚肉 たまご 飲むヨーグルト	にんにく えのき きゃべつ もやし しょうが にんにく あさつき だいこん ねぎ 玉ねぎ 清美オレンジ	麦茶 せんべい	602 26.1
26	木	北海道風スパゲッティー ブロッコリーサラダ 白菜とチキンのスープ バナナ	牛乳 ★きつねおにぎり	スパゲッティー 小麦粉 バター マヨネーズ 米 油	鮭 牛乳 ロースハム 鶏肉	玉ねぎ 人参 コーンクリーム ほうれん草 ブロッコリー きゃべつ 白菜 バナナ	麦茶 せんべい	609 24.8
27	金	鶏味噌カツ丼 れんこんのきんぴら はんぺんとえのきのすまし汁 いちご	牛乳 ★クッキークリームサンド	米 油 小麦粉 パン粉 白ごま 食パン 生クリーム クッキー	鶏肉 たまご さつま揚げ はんぺん 牛乳	きゃべつ れんこん ごぼう にんにく えのき 葉ねぎ いちご	麦茶 せんべい	604 23.2
28	土	豚すき丼 サイコロサラダ 豆腐とわかめの味噌汁 バナナ	牛乳 ★こぶのおむすび	米 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ	豚肉 豆腐 わかめ 牛乳 こぶ	玉ねぎ 人参 えのき 葉ねぎ きゅうり コーン バナナ	麦茶 せんべい	620 20.3
30	月	ごはん 鶏の南蛮漬けたタルタルソース わかめの酢の物 玉ねぎと椎茸の味噌汁 デコボン	牛乳 ★マーブルケーキ	米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ 小麦粉 バター	鶏肉 たまご わかめ しらす干し 牛乳	にんにく しょうが 玉ねぎ 人参 パセリ きゅうり しいたけ ねぎ でこぼん	麦茶 せんべい	547 21
31	火	天然酵母の牛乳パン 鶏のママレード焼 小松菜とハムの Катテージサラダ きのこスープ	牛乳 焼ドーナツ	ロールパン ママレードジャム 小麦粉 じゃがいも	鶏肉 ロースハム Катテージチーズ 牛乳	にんにく しょうが 小松菜 キャベツ 玉ねぎ 人参 えのき しいたけ しめじ	麦茶 せんべい	568 25.5

リクエストメニュー

月組さんにアンケートを実施しました

- ・カレーライス
- ・ラーメン
- ・バナナケーキ
- ・アップルパイ

が上位でした。小学校へ行っても元気にモリモリ
食べて頑張ってください！

今月の食育

クッキー作り(雪組)

園の基準	570 21
3月の平均値	583 21.1



保育園で初めて食べる食材がないようにしてください。
新しい食材は最低2回以上おうちで試し食べをしておいてください。
どうしても食べられない食材は事前にお申し出ください。代替え食品を使用
した献立を提供いたします。