

3月 献立表

2026年

水引こども園

日	曜	昼 食	お や つ	赤：血や肉になる	黄：熱や力となる	緑：調子をととのえる	エネルギー たんぱく質
2	月	米飯 岩石揚げ もやしの胡麻あえ カレースープ	麦茶 ★ココアラスク	だいず・鶏もも・鶏卵・しらす干し ウィンナー	米・さつまいも・薄力粉・かたくり粉 砂糖・なたね油・ごま・じゃがいも フランスパン・有塩バター・カレー粉	ほしひじき・りょくとうもやし・きゅうり スイートソ缶詰・レモン・トマト・たまねぎ にんじん	569kcal 16.9g
3	火	《ひな祭り会》 そばろご飯 魚の甘露煮 スパゲティサラダ お吸い物	麦茶 ★お雛ケーキ	鶏ひき肉・鶏卵・ぶり・ロースハム かつお節・糸揚げカレー	米・砂糖・ごま・かたくり粉・なたね油 マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ スポンジケーキ・パイ皮	にんじん・さやえんどう・きゅうり スイートソ缶詰・トマト・ほうれんそう ぶなしめじ・いちご・だし昆布	657kcal 27.6g
4	水	米飯 うま煮 味噌汁	ミルク バナナ ぼたぼた焼き 肝油ドロップ	鶏もも・厚揚げ・かつお節・煮干し 麦みそ・脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油・砂糖 ぼたぼた焼き・肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・乾しいたけ グリーンピース水煮・えのきたけ はくさい・大根・たまねぎ・こねぎ・バナナ だし昆布	523kcal 22.7g
5	木	米飯 ミートスパゲティ けんちん汁	ミルク ★ジャムサンド	豚ひき肉・パルメザンチーズ 木綿豆腐・鶏ひき肉・油揚げ・煮干し 脱脂粉乳	米・マヨネーズ・マヨネーズ・マヨネーズ オリーブ油・いちごジャム マーガリン・サンド用パン	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・青ピーマン 乾しいたけ・ごぼう・こねぎ・だし昆布	563kcal 24.2g
6	金	米飯 肉団子スープ 納豆和え だし巻き卵	ミルク ★焼きおにぎり	豚ひき肉・かつお節・挽きわり納豆 しらす干し・鶏卵・脱脂粉乳 かつお削り節	米・ごま・かたくり粉・普通はるさめ 砂糖	ほしひじき・ほうれんそう・にんじん だけのこ・乾しいたけ・たまねぎ・キャベツ こねぎ・りょくとうもやし・こまつな 昆布つくだ煮・あおのり・だし昆布	568kcal 28.6g
7	土	麦ご飯 栄養きんぴら 味噌汁	ミルク りんご 星たべよ 肝油ドロップ	豚ばら・焼き竹輪・かつお節 木綿豆腐・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・押麦・ごま・なたね油・砂糖 さつまいも・星たべよ・肝油ドロップ	ほしひじき・ごぼう・にんじん・さやいんげん はくさい・たまねぎ・こねぎ・りんご だし昆布	545kcal 21.2g
9	月	米飯 香巻き きゅうりの漬物 中華スープ	麦茶 ★焼き芋パン	豚ばら・ロースハム・豆乳	米・普通はるさめ・ごま・ごま油・砂糖 香巻きの皮・強力粉・ドライイースト なたね油・さつまいも・有塩バター	ほしひじき・ごぼう・にんじん・きくらげ きゅうり・トマト・えのきたけ・チンゲンサイ スイートソ缶詰・根深ねぎ	578kcal 12.9g
10	火	《誕生会》 肉みそご飯 鶏肉の香味揚げ ナムル かきたま汁	プリン	豚ひき肉・麦みそ・鶏もも・鶏卵 しらす干し	米・ごま油・砂糖・ごま・なたね油 かたくり粉・カスタードディグ	にんじん・生しいたけ・たけのこ・根深ねぎ さやいんげん・こねぎ・ほうれんそう だいずもやし・トマト・えのきたけ・だし昆布	563kcal 25.6g
11	水	米飯 高野豆腐のオランダ煮 ビーフンスープ チーズ	麦茶 ★きなこクッキー	高野豆腐・鶏もも・かつお節 ベーコン・きな粉・普通牛乳	米・かたくり粉・なたね油・じゃがいも 砂糖・ビーフン・チーズ・薄力粉 有塩バター・ごま	にんじん・たまねぎ・乾しいたけ 青ピーマン・グリーンピース・ほしひじき こねぎ	609kcal 20.7g
12	木	米飯 鮭のマヨネーズ和え 豚汁	麦茶 ★ふくれ菓子	たいせいようさけ・豚ばら・厚揚げ 煮干し・麦みそ・鶏卵・普通牛乳	米・薄力粉・なたね油・マヨネーズ 砂糖・さつまいも・黒砂糖・重曹 はちみつ	ブロッコリー・レモン・トマト・みかん缶詰 にんじん・ごぼう・大根・はくさい・こねぎ だし昆布	583kcal 21.3g
13	金	雑穀ご飯 ひじき炒り煮 味噌汁	ミルク オレンジ マリー 肝油ドロップ	豚ひき肉・油揚げ・焼き竹輪 かつお節・ウィンナー・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・雑穀米・なたね油・砂糖 マリー・肝油ドロップ	ほしひじき・にんじん・青ピーマン ぶなしめじ・たまねぎ・キャベツ・こねぎ バレンシアオレンジ・だし昆布	546kcal 26.1g
14	土	ハヤシライス フルーツヨーグルト	ミルク バナナ おにぎりせんべい 肝油ドロップ	豚もも・ヨーグルト・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖 おにぎりせんべい・肝油ドロップ ハヤシルウ	たまねぎ・にんじん マッシュルーム水煮缶詰・グリーンピース ほしひじき・みかん缶詰 バインアップル缶詰・もも・バナナ	595kcal 21.6g
16	月	米飯 蓮根入りハンバーグ 磯辺和え 味噌汁	麦茶 ★アメリカン ドッグ	豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 まぐろ缶詰・油揚げ・煮干し・麦みそ 調製豆乳・ウィンナー	米・パン粉・砂糖・かたくり粉 おけい・ミックス・ビスケット・なたね油 ケチャップ	たまねぎ・れんこん・ほうれんそう・にんじん りょくとうもやし・焼きのり・トマト・えのきたけ はくさい・こねぎ・だし昆布	591kcal 24.7g
17	火	麦ご飯 魚のチーズフライ スルスル酢の物 すまし汁	麦茶 ★二色おにぎり	まがれい・鶏卵・パルメザンチーズ ロースハム・煮干し	米・押麦・薄力粉・パン粉・なたね油 普通はるさめ・ごま・砂糖 わかめふりかけ・ゆかりふりかけ	にんじん・りょくとうもやし・きゅうり・トマト 大根・たまねぎ・乾しいたけ・えのきたけ こねぎ・味付けのり・だし昆布	554kcal 21.8g
18	水	米飯 焼きビーフン 味噌汁	ミルク りんご ばかうけ 肝油ドロップ	蒸しかまぼこ・豚ばら・さつまいも 厚揚げ・煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・ビーフン・なたね油・じゃがいも ばかうけ・肝油ドロップ	たまねぎ・キャベツ・にんじん・青ピーマン りょくとうもやし・ぶなしめじ・こねぎ だし昆布・りんご	546kcal 22.5g
19	木	米飯 親子汁 レバーのオーロラソース	ミルク オレンジ チョイス 肝油ドロップ	鶏もも・鶏卵・木綿豆腐・煮干し かつお節・牛レバー・普通牛乳 脱脂粉乳	米・なたね油・中ざら糖・かたくり粉 マヨネーズ・チョイス・肝油ドロップ ケチャップ	たまねぎ・乾しいたけ・にら・にんじん ほうれんそう・だし昆布・トマト バレンシアオレンジ	586kcal 27.2g
20	金	春分の日					
21	土	第4回 卒園式 ゆり組の皆さんご卒園おめでとうございます♡					
23	月	米飯 チキン南蛮 切干大根とひじきのサラダ 味噌汁	麦茶 ★ティラミス風 トースト	鶏もも・鶏卵・しらす干し・絹ごし豆腐 煮干し・麦みそ・クリームチーズ	米・薄力粉・砂糖・マヨネーズ・食パン ケチャップ・和風ごまドレッシング 純ココア	たまねぎ・パセリ・レモン・切干しだいこん きゅうり・にんじん・スイートソ缶詰 ほしひじき・トマト・西洋かぼちゃ えのきたけ・こねぎ・だし昆布	582kcal 22.8g
24	火	米飯 揚げ肉じゃが そうめん汁	ミルク バナナ まがりせんべい 肝油ドロップ	豚もも・蒸しかまぼこ・かつお節 脱脂粉乳	米・じゃがいも・なたね油 えだまめ冷凍・砂糖 そうめん・中ざら糖 まがりせんべい・肝油ドロップ	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ ほうれんそう・バナナ・だし昆布	564kcal 24.9g
25	水	米飯 大豆五目煮 味噌汁	ミルク りんご 源氏パイ 肝油ドロップ	だいず・豚ひき肉・かつお節・厚揚げ 煮干し・麦みそ・脱脂粉乳	米・砂糖・なたね油・源氏パイ 肝油ドロップ	にんじん・ごぼう・だし昆布 グリーンピース・ぶなしめじ・たまねぎ・大根 こねぎ・りんご	571kcal 24.7g
26	木	《お別れ会》 ドライカレー エビフライ ウィンナー しょうゆフレンチ コンソメスープ	麦茶 ★パイナップル ケーキ	豚ひき肉・エビフライ・ウィンナー しらす干し・ロースハム・ベーコン 鶏卵	米・なたね油・砂糖・おけい・ミックス 有塩バター・ミルクチョコレート 薄力粉・抹茶・カレールウ	たまねぎ・にんじん・きゅうり・ほうれんそう りょくとうもやし・トマト・キャベツ スイートソ缶詰・こねぎ バインアップル缶詰	629kcal 20.2g
27	金	雑穀ご飯 鶏肉の味噌マヨ焼き 白和え 沢煮椀	麦茶 ★ミックスピザ	鶏もも・麦みそ・木綿豆腐・豚もも 豚ばら・煮干し・かつお節・ベーコン まぐろ缶詰・プロセスチーズ	米・雑穀米・かたくり粉・マヨネーズ 砂糖・ピザクラスト・ケチャップ	にんじん・ほうれんそう・トマト・ごぼう 乾しいたけ・たけのこ・大根・こねぎ スイートソ缶詰・青ピーマン・たまねぎ・だし昆布	540kcal 25.8g
28	土	米飯 柳川風煮 ひじき納豆	ミルク オレンジ ムーンライト 肝油ドロップ	豚ばら・豚もも・鶏卵・かつお節 挽きわり納豆・しらす干し・脱脂粉乳	米・なたね油・砂糖・ムーンライト 肝油ドロップ	ごぼう・にんじん・たまねぎ・さやいんげん ほしひじき・こまつな・バレンシアオレンジ	577kcal 26.4g
30	月	米飯 ミートボール マカロニサラダ わかめスープ	ミルク バナナ 雪の宿 肝油ドロップ	豚ひき肉・牛ひき肉・普通牛乳・鶏卵 ロースハム・脱脂粉乳	米・パン粉・砂糖・マヨネーズ マヨネーズ・ごま・ごま油・雪の宿 肝油ドロップ・ケチャップ	たまねぎ・きゅうり・にんじん スイートソ缶詰・トマト・生わかめ 根深ねぎ・バナナ	598kcal 22.2g
31	火	米飯 醤油ラーメン いりこ大豆 チーズ	麦茶 ★野菜チップス	豚ばら・豚もも・鶏卵・だいず・煮干し	米・中華めん・砂糖・なたね油 ごま油・かたくり粉・ごま・チーズ さつまいも	りょくとうもやし・キャベツ・にんじん スイートソ缶詰・生わかめ・こねぎ 西洋かぼちゃ・れんこん	587kcal 22.7g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

エネルギー	たんぱく質	脂 質	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC
570 kcal	23.1 g	18.1 g	265 mg	2.6 mg	308 μg	0.36 mg	0.42 mg	38 mg

※ ★マークは手作りおやつです。