

3月 献立表 乳児

2026 年 3 月

第2へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
1日							
2月	食パン りんごジャム ちくわの二色揚げ せん野菜サラダ クリームシチュー 牛乳	○味しらべ ◎中華まん	ツナ缶、鶏もも肉、ベーコン、調製豆乳、牛乳	りんごジャム、あおのり、だいこん、きゅうり、たまねぎ、にんじん、ぶなしめじ、コーンバック	食パン、ちくわぶ、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも、味しらべ	水、カレー粉、マヨネーズ、シチュールウ、食塩、肉まん、あんまん	エネルギー 741kcal たんぱく質 29.1g 脂質 25.1g 炭水化物 108.3g 塩分 2.9g
3火	ちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 花魁汁 お茶	○ばかうけ ◎牛乳 ◎ひなあられ	ツナ缶、油揚げ、でんぶ、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	干しいたけ、にんじん、コーンバック、さやいんげん、刻みのり、ほうれんそう、りょくとうもやし、葉ねぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、焼き麩、ばかうけ	穀物酢、食塩、料理酒、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、麦茶、ひなあられ	エネルギー 497kcal たんぱく質 20.8g 脂質 17.1g 炭水化物 166.8g 塩分 2.1g
4水	ご飯 白身魚の磯部揚げ きんぴらごぼう あったか汁 お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎サッポロポテト	ホキ、調製豆乳、鶏もも肉、ハイチーズ、牛乳	あおのり、ごぼう、さやいんげん、にんじん、だいこん、はくさい	うるち米、かたくり粉、サラダ油、すりごま、三温糖、ごま油、さといも、サッポロポテト	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうが、水、かつお節、食塩、麦茶	エネルギー 470kcal たんぱく質 20.3g 脂質 14.7g 炭水化物 68.3g 塩分 1.6g
5木	ツナとコーンのチャーハン もやしの中華風和え物 ワントングスープ お茶	○人參スティック ◎牛乳 ◎ポップコーン	ツナ缶、鶏もも肉、ロースハム、豚もも肉、牛乳	コーンバック、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、りょくとうもやし、きゅうり、チンゲンサイ	うるち米、サラダ油、三温糖、ごま油、しゅうまいの皮、ポップコーン	こいくちしょうゆ、食塩、穀物酢、中華スープ、水、麦茶	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.7g 炭水化物 61.0g 塩分 2.4g
6金	野菜たっぷりマーボー丼 中華スープ お茶	○ほたば焼き ◎牛乳 ◎キングドーナツ	木綿豆腐、豚ひき肉、豚かたロース、牛乳(1L)	なす、たまねぎ、にんじん、にら、ほうれんそう、りょくとうもやし	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、サラダ油、ほたば焼き、キングドーナツ	おろししょうが、おろしにんにく、水、みそ、こいくちしょうゆ、料理酒、中華スープ、食塩、麦茶	エネルギー 621kcal たんぱく質 22.8g 脂質 26.4g 炭水化物 78.4g 塩分 1.9g
7土	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚もも肉、ヨーグルト、牛乳	キャベツ、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、赤ピーマン、葉ねぎ	うるち米、サラダ油、三温糖、かたくり粉、まがりせんべい	料理酒、おろししょうが、おろしにんにく、みそ、こいくちしょうゆ、麦茶、まめびよ	エネルギー 456kcal たんぱく質 27.8g 脂質 21.0g 炭水化物 60.1g 塩分 1.1g
8日							
9月	ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨サラダ お茶	○いからび ◎コーンフレーク	木綿豆腐、豚かたロース、ロースハム、牛乳	たまねぎ、にんじん、エリンギ、さやいんげん、ほうれんそう、コーンバック	うるち米、三温糖、かたくり粉、はるさめ、いからび、シスコーン	水、かつお節、こいくちしょうゆ、おろししょうが、料理酒、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 540kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.3g 炭水化物 77.8g 塩分 1.5g
10火	白い食卓ロールパン 鶏肉のアップルソースかけ 粉ふき芋 トマト 豆腐と白菜のスープ 牛乳	○ハイチーズ ◎バナナ ◎おにぎりせんべい	鶏もも肉、絹ごし豆腐、ベーコン、牛乳、ハイチーズ	りんご、たまねぎ、あおのり、トマト、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、バナナ	白い食卓ロールパン、かたくり粉、サラダ油、三温糖、じゃがいも、おにぎりせんべい	料理酒、こいくちしょうゆ、穀物酢、食塩、水、コンソメ	エネルギー 474kcal たんぱく質 18.8g 脂質 21.9g 炭水化物 56.4g 塩分 1.5g
11水	カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジ お茶	○ブレンヨーグルト ◎牛乳 ◎ブレンケーキ	豚もも肉、ブレンヨーグルト、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーンバック、バレンシアオレンジ	じゃがいも、サラダ油、薄力粉、マーガリン、三温糖	カレールウ、ごまドレッシング、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 385kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.9g 炭水化物 44.9g 塩分 1.6g
12木	ミートスバゲティー かいじゅうサラダ ジャョア(マスカット) お茶	○セブーレクッキー ◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	豚ひき肉、牛乳(1L)、きな粉	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、かぼちゃ、きゅうり	スパゲッティ、サラダ油、三温糖、さつまいも、シスコーン、ジャョア(マスカット)、セブーレクッキー、マカロニ	バセリ、おろしにんにく、水、トマトケチャップ、ウスターソース、食塩、マヨネーズ、カレー粉、麦茶	エネルギー 640kcal たんぱく質 27.2g 脂質 20.3g 炭水化物 97.0g 塩分 1.6g
13金	バターロールパン 魚のちゃんちゃん焼き ポテトとウインナーのスープ 牛乳	○うす焼きサラダ ◎特濃ミルク	ホキ、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、青ピーマン、にんじん、ぶなしめじ、たまねぎ、チンゲンサイ、りょくとうもやし	バターロールパン、三温糖、じゃがいも、うす焼きサラダ、特濃ミルク	食塩、みそ、本みりん、料理酒、コンソメ	エネルギー 389kcal たんぱく質 18.1g 脂質 46.9g 炭水化物 46.1g 塩分 2.1g
14土	お弁当	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	まめびよ、牛乳		まがりせんべい		エネルギー 115kcal たんぱく質 12.0g 脂質 14.0g 炭水化物 4.8g 塩分 0.4g
15日							
16月	お弁当	○たまごボーロ ◎牛乳 ◎ハッピーターン	牛乳		たまごボーロ、ハッピーターン		エネルギー 237kcal たんぱく質 6.3g 脂質 13.0g 炭水化物 25.8g 塩分 0.6g
17火	お弁当	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎かつばえびせん	ハイチーズ、牛乳		かつばえびせん		エネルギー 146kcal たんぱく質 5.7g 脂質 8.2g 炭水化物 14.5g 塩分 0.3g
18水	お弁当	○いからび ◎牛乳 ◎クロロールパン	牛乳		いからび、クロロールパン		エネルギー 213kcal たんぱく質 8.5g 脂質 9.2g 炭水化物 26.2g 塩分 0.4g
19木	お弁当	○ばりんこ ◎牛乳 ◎揚一番	牛乳		ばりんこ、揚一番		エネルギー 167kcal たんぱく質 5.6g 脂質 10.3g 炭水化物 15.1g 塩分 0.4g
20金	春分の日						
21土	お弁当	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	まめびよ、牛乳		まがりせんべい		エネルギー 139kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.8g 炭水化物 7.2g 塩分 0.4g
22日							
23月	ハンズパン バーガーパティ コールスローサラダ ハイチーズ マカロニスープ 牛乳	○ココナッツサブレ ◎ビスコ	バーガーパティ、ハイチーズ、ベーコン、牛乳	キャベツ、きゅうり、にんじん、たまねぎ、ほうれんそう	ハンズパン、マカロニ、じゃがいも、ココナッツサブレ、ビスコ	マヨネーズ、水、コンソメ、食塩	エネルギー 584kcal たんぱく質 23.8g 脂質 28.3g 炭水化物 63.3g 塩分 2.1g
24火	赤飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 オレレンジ お茶	○人參スティック ◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	あずき、厚揚げ、豚ももミンチ、煮しかまぼこ、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、さやいんげん、チンゲンサイ、えのきたけ、バレンシアオレンジ	もち米、うるち米、じゃがいも、サラダ油、三温糖、かたくり粉、焼き麩、薄力粉、マーガリン、有塩バター	ごま塩、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、かつお節、麦茶、ビュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 540kcal たんぱく質 24.9g 脂質 20.9g 炭水化物 69.6g 塩分 1.7g
25水	タコライス ココロスープ マスカットゼリー お茶	○野菜かりんとう ◎牛乳 ◎セブーレクッキー	豚ももミンチ、粉チーズ、鶏もも肉、牛乳	たまねぎ、レタス、トマト、キャベツ、にんじん、マスカットゼリー	うるち米、サラダ油、じゃがいも、野菜かりんとう、セブーレクッキー	おろしにんにく、おろししょうが、ウスターソース、トマトケチャップ、食塩、カレー粉、水、コンソメ、麦茶	エネルギー 526kcal たんぱく質 18.8g 脂質 17.2g 炭水化物 84.5g 塩分 1.5g
26木	すき焼き丼 切り干し大根のサラダ お茶	○ハイチーズ ◎牛乳 ◎とんがりコーン	鶏もも肉、なると、絹ごし豆腐、ツナ缶、ハイチーズ、牛乳	葉ねぎ、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、切干だいこん、きゅうり	うるち米、しらたき、サラダ油、三温糖、すりごま、とんがりコーン	こいくちしょうゆ、本みりん、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 511kcal たんぱく質 20.1g 脂質 20.3g 炭水化物 66.4g 塩分 1.4g
27金	ご飯 魚の煮つけ きゅうりとよしのナムル けんちん汁 お茶	○ハッピーターン ◎牛乳 ◎バナナ ◎ベジたべる	ホキ、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	きゅうり、りょくとうもやし、コーンバック、だいこん、ごまつな、にんじん、ごぼう、バナナ	うるち米、三温糖、ごま油、すりごま、ハッピーターン、ベジたべる	こいくちしょうゆ、おろししょうが、水、かつお節、食塩	エネルギー 475kcal たんぱく質 22.5g 脂質 13.5g 炭水化物 69.9g 塩分 1.5g
28土	チャーハン ヨーグルト お茶	○まめびよ ◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ひき肉、ヨーグルト、まめびよ、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、しいたけ、コーン缶、あおのり	うるち米、サラダ油、まがりせんべい	料理酒、こいくちしょうゆ、食塩、麦茶	エネルギー 475kcal たんぱく質 27.4g 脂質 24.5g 炭水化物 58.7g 塩分 1.2g
29日							
30月	わかめご飯 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 お茶	○しるこサンド ◎牛乳 ◎ばりんこ	厚揚げ、豚ももミンチ、牛乳	たまねぎ、にんじん、えのきたけ、グリーンピース、だいこん、ぶなしめじ、カットわかめ	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、しるこサンド、ばりんこ	わかめご飯の素、水、こいくちしょうゆ、料理酒、かつお節、みそ、麦茶	エネルギー 493kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.8g 炭水化物 61.0g 塩分 2.4g
31火	ご飯 とんちゃん焼き せん野菜 チキンスープ お茶	○ブリッツ ◎牛乳 ◎ハーベスト	豚もも肉、鶏もも肉、牛乳	葉ねぎ、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、さやいんげん	うるち米、すりごま、サラダ油、じゃがいも、ブリッツ、ハーベスト	おろしにんにく、おろししょうが、こいくちしょうゆ、本みりん、ごまドレッシング、水、コンソメ、食塩、麦茶	エネルギー 481kcal たんぱく質 21.7g 脂質 19.1g 炭水化物 62.2g 塩分 1.2g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

*材料の都合により変更する場合がありますので、ご了承下さい。

*砂糖は、漂白してない三温糖・塩は、天然塩を使用しています。

*太文字は手作りおやつです。