

3月 献立表 幼児食

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	
		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	◎中華まん	ツナ缶、鶏もも肉、ベーコン、調理豆乳、牛乳(1L)	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、コーンパック	食パン、ちくわ、薄力粉、かたくり粉、サラダ油、じゃがいも	水、カレー粉、マヨネーズ、シチュールー、食塩、肉まん、あんまん	エネルギー 741kcal たんぱく質 28.1g 脂質 25.1g 炭水化物 108.3g 塩分 2.9g
3日	ちらし寿司 ほうれん草のおかか和え 花巻汁 お茶	◎牛乳 ◎ひなあられ	ツナ缶、油揚げ、でんぷ、雨り節、絹ごし豆腐、牛乳	干しいたけ、にんじん、コーンパック、さやいんげん、刻みのり、ほうれん草、りょうとうもやし、菜の花、えのきたけ	うるち米、三温糖、焼き麩	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日	ご飯 白身魚の磯部揚げ きんぴらごぼう あったか汁 お茶	◎牛乳 ◎サッポロポテト	ホキ、調理豆乳、鶏もも肉、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、さいとも、サッポロポテト	こいくちしょうゆ、料理酒、おろししょうゆ、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日	ツナとコーンのチヤーマン もやし中華和え物 ワンタンスープ お茶	◎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(1L)	コーンパック、たまねぎ、にんじん、菜の花、りょうとうもやし、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 469kcal たんぱく質 20.2g 脂質 17.7g 炭水化物 61.0g 塩分 2.4g
6日	野菜たっぷりマーボー丼 中華スープ お茶	◎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、ほうれん草、りょうとうもやし	うるち米、ごま油、三温糖、かたくり粉、はるさめ、サラダ油、キングドーナツ	おろししょうゆ、おろしにんにく、水、米みそ、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 22.6g 脂質 28.4g 炭水化物 78.4g 塩分 1.9g
7日	豚肉の味噌炒め丼 ヨーグルト お茶	◎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、菜の花	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、おろししょうゆ、おろしにんにく、米みそ、こいくちしょうゆ、麦茶	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日	ご飯 豆腐の肉あんかけ 春雨サラダ お茶	◎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、ほうれん草、コーンパック	うるち米、三温糖、かたくり粉、はるさめ、シスコーン	水、かつお節、こいくちしょうゆ、おろししょうゆ、料理酒、食塩、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 548kcal たんぱく質 20.3g 脂質 19.3g 炭水化物 77.8g 塩分 1.5g
10日	白い食卓ロールパン 鶏肉のアップルソースかけ 粉ふき手 トマト 豆腐と白菜のスープ 牛乳	◎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	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 58.4g 塩分 1.5g
11日	カレーライス ブロッコリーのサラダ オレンジ お茶	◎ミルクティー ◎プレーンケーキ	豚もも肉、牛乳、卵	たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、きゅうり、コーンパック、パインシアオレンジ	じゃがいも、サラダ油、薄力粉、マーガリン、三温糖	カレー粉、ごまドレッシング、水、ベーキングパウダー	エネルギー 389kcal たんぱく質 11.5g 脂質 20.9g 炭水化物 44.9g 塩分 1.6g
12日	ミートスパゲティ かいじゆサラダ ジャム(マスカット) お茶	◎牛乳 ◎マカロニあべかわ	豚ひき肉、牛乳、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	スパゲティ、サラダ油、三温糖、さつまいも、シスコーン、ジャム(マスカット)、マカロニ	バネリ、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日	パターロールパン 魚のちやんちゃん焼き ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎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、りょうとうもやし	バターロールパン、三温糖、じゃがいも、特濃ミルク	食塩、米みそ、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日	お弁当	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	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日	お弁当	◎牛乳 ◎ハッピーターン	牛乳		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日	お弁当	◎牛乳 ◎かっぱえびせん	牛乳		かっぱえびせん		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日	お弁当	◎牛乳 ◎クロールパン	牛乳		クロールパン		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日	お弁当	◎牛乳 ◎揃一番	牛乳		揃一番		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日	春分の日						
21日	お弁当	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	牛乳		まがりせんべい		エネルギー 138kcal たんぱく質 13.7g 脂質 15.8g 炭水化物 7.2g 塩分 0.4g
22日							
23日	パンズパン 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	◎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、ほうれん草	パンズパン、マカロニ、じゃがいも、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日	赤飯 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 数のすまし汁 オレンジ お茶	◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	あずき、厚揚げ、豚ももミンチ、高し、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、パインシアオレンジ	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、セリアココア、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日	タコライス コロコロスープ マスカットゼリー お茶	◎牛乳 ◎セブレクッキー	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、セブレクッキー	おろしにんにく、おろししょうゆ、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 19.6g 脂質 17.2g 炭水化物 64.5g 塩分 1.5g
26日	すき焼き丼 切り干し大根のサラダ お茶	◎牛乳 ◎どんがりコーン	鶏もも肉、なると、絹ごし豆腐、ツナ缶、牛乳	菜の花、たまねぎ、はくさい、にんじん、しいたけ、切り干しだいこん、きゅうり	うるち米、しらす、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日	ご飯 魚の煮つけ きゅうりともやしナムル けんちん汁 お茶	◎牛乳 ◎バナナ ◎ベジタべる	ホキ、鶏もも肉、厚揚げ、牛乳	きゅうり、りょうとうもやし、コーンパック、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、ベジタべる	こいくちしょうゆ、おろししょうゆ、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日	チヤーマン ヨーグルト お茶	◎牛乳 ◎おたのしみ菓子	豚ひき肉、ヨーグルト、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日	わかめご飯 厚揚げのそぼろ煮 みそ汁 お茶	◎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、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、米みそ、麦茶	エネルギー 493kcal たんぱく質 22.1g 脂質 19.9g 炭水化物 61.0g 塩分 2.4g
31日	ご飯 とんちゃん焼き せん野菜 チキンスープ お茶	◎牛乳 ◎ハーベスト	豚もも肉、鶏もも肉、牛乳	菜の花、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、ハーベスト	おろしにんにく、おろししょうゆ、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 491kcal 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・昼おやつの合計です
*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。