

令和 8年 3月 三光保育園 予定献立表

(都合により一部変更することがあります)

日	曜日	献立名			献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品	
2	月	牛乳 ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 味噌汁	かぼちゃ の煮物 牛乳	(手作り) 豆乳寒天 牛乳	シーチキン 卵 かつお節 厚揚げ 豆乳 牛乳 寒天 味噌 煮干し だし昆布	米 砂糖 油 ビスケット ケチャップ	人参 玉ねぎ キャベツ きゅうり もやし 小葱 みかん缶 かぼちゃ	576kcal 25.3g 464kcal 19.3g		
3	火	牛乳 ビスケット	【誕生会】 ちらし寿司 鶏の唐揚げ ブロッコリー 菜の花のすまし汁 ひなあられ		せんべい 牛乳	鶏挽肉 薄揚げ 卵 のり 豆腐 桜でんぶ 煮干し だし昆布	米 油 マヨネーズ ビスケット せんべい カルピス	人参 干し椎茸 さやいんげん ブロッコリー 菜の花	698kcal 28.4g 566kcal 23.2g		
4	水	牛乳 ベビーせんべい	味噌うどん ジャーマンポテト バナナ	ささみのマ ヨネーズ和 え ミルク	(手作り) ゆかりおに ぎり 牛乳	豚肉 スキムミルク ささ身 味噌	うどん ウイナー 牛乳 油 米 だし昆布	じゃが芋 マヨネーズ ソフトせんべい	ごぼう 大根 人参 根深ねぎ 玉ねぎ パセリ バナナ ゆかり きゅうり	688kcal 20.9g 565kcal 19.9g	
5	木	牛乳 ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁	大根のそ ぼろあん チーズ	クラッカー ミルク	白身魚 豆腐 スキムミルク 牛乳 だし昆布	米 砂糖 油 かたくり粉 ごま クラッカー ビスケット	しょうが 小松菜 人参 もやし キャベツ 玉ねぎ 大根	580kcal 25.2g 485kcal 20.2g		
6	金	牛乳 ビスケット	カレーライス コールスロー	わかめ スープ 牛乳 スティックゼリー	(手作り) フルーツ ヨーグルト	牛肉 スキムミルク 牛乳 ヨーグルト	米 油 ゼリー ビスケット	じゃが芋 パン カレールウ	玉ねぎ 人参 グリーンピース かぼちゃ キャベツ きゅうり とうもろこし 小葱 みかん缶 桃缶	606kcal 23.1g 450kcal 16.8g	
7	土	牛乳	フィッシュバーガー チーズ バナナ 牛乳		アスパラガス ビスケット 牛乳	白身魚 卵 チーズ 牛乳	パン 油 パン粉	マヨネーズ 小麦粉 ビスケット	キャベツ バナナ	623kcal 24.9g 480kcal 19.7g	
9	月	牛乳 ビスケット	さつまいもパン バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳		カステラ ミルク	魚肉ソーセージ 牛乳 スキムミルク	パン 砂糖 ビスケット	さつまいも カステラ	バナナ	580kcal 22.2g 491kcal 19.0g	
10	火	牛乳 ビスケット	【年長・謝恩会】 パン(いちごジャム) バナナ 動物チーズ 牛乳		ドーナツ 牛乳	チーズ 牛乳	食パン ドーナツ	いちごジャム ビスケット	バナナ	579kcal 21.5g 438kcal 17.2g	
11	水	牛乳 ベビーせんべい	わかめうどん ちくわの磯辺揚げ ブロッコリー	厚揚げの 煮物 ミルク	(手作り) 胡麻塩お にぎり 牛乳	わかめ かまぼこ 卵 鶏肉 ちくわ 青のり スキムミルク 牛乳 厚揚げ だし昆布	うどん 小麦粉 油 マヨネーズ 米 砂糖 ごま ソフトせんべい	小葱 ブロッコリー	560kcal 29.0g 459kcal 22.9g		
12	木	牛乳 ビスケット	ごはん ちりめんの佃煮 肉じゃが 鰯のつみれ汁	煮豆 牛乳	(手作り) おからショ コラ 牛乳	しらす干し 豚肉 卵 鰯すり身 牛乳 豆腐 煮干し おから 味噌 だし昆布	米 じゃが芋 油 ココア マーガリン ビスケット	人参 玉ねぎ さやいんげん しょうが 大根 小葱 糸こんにゃく	695kcal 26.8g 552kcal 19.7g		
13	金	牛乳 ビスケット	ごはん 白身魚の バター醤油焼き 磯香あえ 味噌汁	レバーの 甘煮 牛乳	豚まん 牛乳	白身魚 青のり 牛乳 鶏レバー 煮干し 味噌 だし昆布	米 砂糖 マーガリン じゃが芋 豚まん ビスケット	レモン汁 小松菜 キャベツ 人参 もやし 小葱 しょうが	568kcal 25.7g 454kcal 22.6g		
14	土	牛乳	【卒園式】 サラダロール 魚肉ソーセージ バナナ 牛乳		ミレービス ケット 牛乳	ハム 牛乳	パン ビスケット	マヨネーズ	キャベツ 人参 きゅうり バナナ	612kcal 21.0g 474kcal 17.8g	

※3/10(火)は、謝恩会(年長児のみ)を行います。給食室より手作りしたお弁当を食べながら、親子で楽しい思い出を作りたいと思います。  
つきましては、切り込み等の準備とお弁当作りのため3/9(月)・3/10(火)を簡易食とさせていただきます。

上記の日程は栄養の偏りが少しありますので、ご家庭で野菜などの食品を補っていただきますようお願いいたします。

日	曜日	献立名				献立材料名						エネルギー たんぱく質 以上児 未満児
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ 以上児のみ	15時 おやつ	おもに体をつくる もとなる食品		おもにエネルギーの もとなる食品		おもに体の調子を 整えるもとなる食品		
16	月	牛乳 ビスケット	チキンライス マカロニサラダ オニオンスープ	炒り卵 牛乳	(手作り) 麩ラスク 牛乳	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ マーガリン ケチャップ	油 パスタ 麩 ビスケット	人参 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	玉ねぎ グリーンピース キャベツ パセリ	634kcal 21.0g 534kcal 18.3g
17	火	牛乳 ビスケット	親子丼 ひじきの五目煮 豆腐とはんぺんの 吸い物	さつまい の甘煮 牛乳	ミニクロー ワッ サン 牛乳	鶏肉 ひじき 牛乳 煮干し だし昆布	大豆 卵 豆腐 鶏挽肉 薄揚げ はんぺん	米 油 ビスケット	砂糖 さつまい 芋 パン	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ グリーンピース	554kcal 24.4g 470kcal 17.9g
18	水	牛乳 ベビーセ ンべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁	里芋の煮 物 チーズ	(手作り) かぼちゃ ケーキ 牛乳	白身魚 薄揚げ 牛乳 だし昆布	卵 チーズ 煮干し 味噌	米 里芋 パン粉 砂糖 ホットケーキ粉	小麦粉 油 マーガリン ケチャップ ソフトせんべい	レモン汁 ピーマン 人参 玉ねぎ かぼちゃ	キャベツ もやし えのき茸 小葱	595kcal 24.0g 489kcal 19.3g
19	木	牛乳 ビスケット	【厨房掃除】 パン(りんごジャム) クリームシチュー バナナ	牛乳	マルボーロ 牛乳	鶏肉 牛乳	スキム乳	食パン じゃが芋 マーガリン マルボーロ	りんごジャム 油 小麦粉 ビスケット	人参 玉ねぎ バナナ	マッシュルーム ほうれん草	645kcal 25.3g 485kcal 18.3g
20	金	春分の日										
21	土	牛乳	クロックパン チーズ ぶどうゼリー 牛乳		ひこうきビ スケット 牛乳	合挽肉 卵	チーズ 牛乳	パン パン粉 油 ゼリー	じゃが芋 小麦粉 ビスケット	人参 キャベツ	玉ねぎ	573kcal 21.3g 478kcal 18.9g
23	月	牛乳 ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル	卵焼き 牛乳	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 卵	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 甜麵醬 蒸しパン粉 ビスケット	砂糖 油 ごま ごま油	根深ねぎ 玉ねぎ もやし 野菜ジュース	しょうが きゅうり 人参	571kcal 23.1g 480kcal 19.8g
24	火	牛乳 ビスケット	【幼:終業式】 パン(いちごジャム) 鮭のムニエル (未:白身魚のムニエル) ハムサラダ 鶏肉と野菜のスープ	小松菜の ソテー 牛乳	(手作り) わかめお にぎり 牛乳	鮭 ハム 牛乳 ウインナー	白身魚 鶏肉 わかめ	食パン 小麦粉 マヨネーズ 米 ビスケット	いちごジャム マーガリン じゃが芋 油	レモン汁 きゅうり とうもろこし パセリ	キャベツ 人参 玉ねぎ 小松菜	606kcal 28.8g 464kcal 20.1g
25	水	牛乳 ベビーセ ンべい	肉うどん かぼちゃと 厚揚げの煮物	きゅうりの 甘酢和え ミルク	ミニメロン パン 牛乳	牛肉 厚揚げ スキム乳 しらす干し だし昆布	豚肉 鶏挽肉 牛乳 かまぼこ	うどん 油 ソフトせんべい	砂糖 パン	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	小葱 さやいんげん	614kcal 28.3g 480kcal 22.9g
26	木	牛乳 ビスケット	ごはん 八宝菜 中華スープ	ゆで卵 牛乳	(手作り) オレンジ ケーキ 牛乳	豚肉 牛乳	鶏肉 卵	米 ごま油 小麦粉 オイスターソース マーレードジャム	砂糖 かたくり粉 マーガリン ビスケット	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜	人参 たけのこ 根深ねぎ	587kcal 23.7g 483kcal 19.7g
27	金	牛乳 ビスケット	【ランチルーム掃除】 焼肉丼 味噌汁 バナナ	牛乳	バームクー ヘン 牛乳	豚肉 厚揚げ 煮干し 味噌	牛肉 牛乳 だし昆布	米 バームクーヘン 焼肉のたれ	油 ビスケット	キャベツ もやし かぼちゃ バナナ	人参 玉ねぎ 小葱 ピーマン	636kcal 24.4g 456kcal 17.2g
28	土	牛乳	ハムテーブル チーズ バナナ 牛乳		野菜スティ ック 牛乳	ベーコン 牛乳	チーズ	パン ビスケット		バナナ		584kcal 20.1g 482kcal 18.1g
30	月	牛乳 ビスケット	ごはん 鶏の竜田揚げ ツナのごま味サラダ 味噌汁	粉ふき芋 チーズ	(手作り) スキムプリン ビスコ	鶏肉 チーズ ゼラチン 煮干し だし昆布	豆腐 わかめ スキム乳 牛乳 味噌	米 かたくり粉 じゃが芋 ごまドレッシング ビスケット	砂糖 麩 油 ビスコ	きゅうり 人参 いちご しょうが	キャベツ もやし 小葱 パセリ	582kcal 25.7g 494kcal 20.7g
31	火	牛乳 ビスケット	スパゲティミートソース フレンチサラダ バナナ	豆乳スー プ 牛乳	(手作り) 鮭おにぎり 牛乳	合挽肉 粉チーズ チーズ 牛乳	ハム 鮭フレーク 豆腐 ウインナー	パスタ 砂糖 じゃが芋 ケチャップ	油 米 ビスケット	人参 ピーマン キャベツ きゅうり バナナ	玉ねぎ パセリ とうもろこし レモン汁	627kcal 25.5g 501kcal 20.2g