

令和 8年 3月 三光幼稚園 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	あすなろ15時 おやつ エネルギー			
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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	ビスケット	ごはん ツナ入り卵焼き おかかあえ 味噌汁 牛乳	かぼちや の煮物	シーチキン 卵 かつお節 厚揚げ 煮干し 牛乳 だし昆布 味噌	米 ケチャップ 砂糖 ビスケット	人参 キャベツ もやし かぼちや	玉ねぎ きゅうり 小葱	429kcal 19.4g 380kcal 16.3g	(手作り) 豆乳寒天 せんべい 83kcal		
3	火	ベビーせんべい	【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 カルピス		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 カルピス	砂糖 小麦粉 ソフトせんべい ひなあられ	人参 さやいんげん 干し椎茸 ブロッコリー 菜の花	569kcal 24.7g 468kcal 19.2g	ひこうきビスケット 61kcal		
4	水	ビスケット	味噌うどん ジャーマンポテト バナナ ミルク	ささみのマ ヨネーズ和 え	豚肉 スキムミルク ささ身	うどん 油 ビスケット	じゃが芋 マヨネーズ	ごぼう 人参 玉ねぎ バナナ	大根 根深ねぎ パセリ きゅうり	488kcal 15.5g 382kcal 14.5g	おとうふ屋 さんのかり んとう 78kcal	
5	木	ビスケット	ごはん 魚の青のり揚げ ごまあえ 味噌汁 チーズ	大根のそ ぼろあん	白身魚 豆腐 だし昆布 味噌	米 かたくり粉 ごま	砂糖 油 ビスケット	しょうが 人参 キャベツ 小葱	小松菜 もやし 玉ねぎ 大根	455kcal 18.9g 390kcal 16.1g	クラッカー 72kcal	
6	金	ビスケット	カレーライス コールスロー 牛乳 スティックゼリー	わかめ スープ	牛肉 スキムミルク 牛乳	米 油 ゼリー	じゃが芋 カレーウ ビスケット	玉ねぎ グリーンピース キャベツ とうもろこし	人参 かぼちや きゅうり	481kcal 18.8g 392kcal 15.7g	(手作り) フルーツ ヨーグルト 78kcal	
9	月	ビスケット	さつまいもパン バナナ 魚肉ソーセージ 牛乳		魚肉ソーセージ 牛乳	パン 砂糖	さつまい ビスケット	バナナ		424kcal 13.8g 350kcal 11.2g	カステラ 82kcal	
10	火	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		チーズ 牛乳	食パン ビスケット	いちごジャム	バナナ		408kcal 16.0g 366kcal 14.7g	ドーナツ 113kcal	
11	水	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 ミルク	厚揚げの 煮物	わかめ かまぼこ 鶏肉 卵 ちくわ 青のり スキムミルク 厚揚げ	うどん 油 砂糖	小麦粉 マヨネーズ ソフトせんべい	小葱 ブロッコリー		407kcal 24.0g 343kcal 20.1g	(手作り) ごま塩おに ぎり 115kcal	
12	木	ビスケット	ごはん ちりめんのかき 肉じゃが 鰯のつみれ汁 牛乳	煮豆	しらす干し 豚肉 鰯すり身 牛乳 豆腐 味噌 煮干し だし昆布 卵	米 じゃが芋 ビスケット 金時豆	砂糖 油 かたくり粉	人参 さやいんげん しょうが 大根 糸こんにゃく	玉ねぎ しょうが 小葱	435kcal 18.8g 389kcal 15.1g	(手作り) おからシヨ コ 105kcal	
13	金	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 牛乳	レバーの 甘煮	白身魚 青のり 牛乳 煮干し だし昆布	ちくわ 厚揚げ 鶏レバー 味噌 わかめ	米 砂糖 ビスケット	マーガリン じゃが芋	レモン汁 小松菜 もやし しょうが	キャベツ 人参 小葱	434kcal 19.4g 355kcal 16.6g	豚まん 75kcal

※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ってくださいと思います。

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。

※3/10(火)からは、あすなろ(2号・3号)給食があります。

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	あすなる 15時 おやつ エネルギー
		10時 (未満児のみ)	12時	未満児のみ	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	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 牛乳	炒り卵	鶏肉 ベーコン 卵	ハム 牛乳	米 砂糖 マヨネーズ マーガリン	油 パスタ ビスケット ケチャップ	人参 マッシュルーム きゅうり とうもろこし	玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ	480kcal 16.7g 399kcal 14.2g	(手作り) 麩ラスク 55kcal
17	火	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 牛乳	さつま芋 の甘煮	鶏肉 ひじき 牛乳 煮干し だし昆布	卵 豆腐 鶏挽肉 薄揚げ はんぺん 大豆	米 油 ビスケット	砂糖 さつま芋	人参 根深ねぎ 小葱	玉ねぎ グリンピース	433kcal 19.8g 396kcal 15.7g	ミニクワッ サン 113kcal
18	水	ベビーせ んべい	ごはん 白身魚のフライ 野菜炒め 味噌汁 チーズ	里芋の煮 物	白身魚 薄揚げ だし昆布 味噌	卵 チーズ 煮干し	米 里芋 パン粉 砂糖	小麦粉 油 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	キャベツ もやし えのき茸 小葱	433kcal 19.6g 345kcal 15.5g	おとうふ屋 さんのビス ケット 78kcal
19	木	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		鶏肉 牛乳	スキムミルク	食パン じゃが芋 マーガリン ビスケット	りんごジャム 油 小麦粉	人参 玉ねぎ バナナ	マッシュルーム ほうれん草	478kcal 18.2g 380kcal 14.0g	マルポーロ チーズ 93kcal
20	金	春分の日										
23	月	ビスケット	ごはん 麻婆豆腐 野菜のナムル 牛乳	卵焼き	木綿豆腐 卵	合挽肉 牛乳	米 かたくり粉 甜麵醬 ビスケット	砂糖 油 ごま ごま油	根深ねぎ 玉ねぎ もやし	しょうが きゅうり 人参	428kcal 18.7g 380kcal 16.5g	(手作り) 野菜ジュース 蒸しパン 89kcal
24	火	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 牛乳	小松菜の ソテー	鮭 ハム 牛乳	白身魚 鶏肉 ウインナー	食パン 小麦粉 マヨネーズ 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	432kcal 22.8g 343kcal 15.9g	(手作り) わかめおに ぎり 105kcal
25	水	ビスケット	肉うどん かぼちゃと 厚揚げの煮物 ミルク	きゅうりの 甘酢和え	牛肉 厚揚げ スキムミルク しらす干し	豚肉 鶏挽肉 かまぼこ だし昆布	うどん 油	砂糖 ビスケット	玉ねぎ かぼちゃ きゅうり	小葱 さやいんげん	409kcal 20.5g 325kcal 16.6g	ミニメロンパ ン 104kcal
26	木	ベビーせ んべい	ごはん 八宝菜 中華スープ 牛乳	ゆで卵	豚肉 牛乳	鶏肉 卵	米 ごま油 オイスターソース	砂糖 かたくり粉 ソフトせんべい	白菜 干し椎茸 玉ねぎ チンゲン菜	人参 たけのこ 根深ねぎ	407kcal 17.8g 375kcal 16.5g	ミレービス ケット 91kcal
27	金	ビスケット	【ランチルーム掃除】 焼肉丼 味噌汁 バナナ 牛乳		豚肉 厚揚げ 煮干し 味噌	牛肉 牛乳 だし昆布	米 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	492kcal 18.1g 352kcal 18.8g	バームクー ヘン 130kcal
30	月	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 チーズ	粉ふき芋	鶏肉 チーズ 煮干し だし昆布	シーチキン わかめ 味噌 豆腐	米 かたくり粉 じゃが芋 ごまドレッシング	砂糖 麩 油 ビスケット	きゅうり 人参 しょうが パセリ	キャベツ もやし 小葱	462kcal 19.9g 377kcal 15.7g	(手作り) スキムプリン ビスコ 97kcal
31	火	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 牛乳	豆乳スー プ	合挽肉 粉チーズ チーズ 牛乳	ハム 豆乳 ウインナー	パスタ 砂糖 じゃが芋	油 ビスケット ケチャップ	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	473kcal 19.7g 355kcal 13.8g	(手作り) 鮭おにぎり 114kcal