

令和8年3月献立表(幼児)

日曜	時間帯	献立	材 料 名			栄養価
			黄	赤	緑	
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
2月 18水	昼食	ご飯 味噌汁 チーズハンバーグ ほうれん草の胡麻和え 洋梨缶	米 すりごま	ハンバーグ チーズ ツナ	かぼちゃ ネギ 玉ねぎ ほうれん草 人参 洋梨缶	エネルギー 543kCal たんぱく質 22.5g 脂 質 19.8g カルシウム 248mg 食塩相当量 2.1g
		牛乳 ソフトクレープ			牛乳	
3火 ひな祭り 給食	昼食	ちらし寿司 すまし汁 キャベツとささみのゴマダレサラダ 三色ゼリー	米	鶏ひき肉 たまご 桜でんぶ ささみ	ニンジン きゅうり えのき コーン きやべつ 人参 ゼリー	エネルギー 418kCal たんぱく質 16.2g 脂 質 10.0g カルシウム 194mg 食塩相当量 2.2g
		牛乳 ひなあられ			牛乳	
4水 16月	昼食	ぶりかけご飯(野菜) 味噌汁 赤魚の煮つけ きんぴらごぼう みかん缶	米 春雨	たまご 赤魚 さつま揚げ	ぶりかけ もやし ごぼう 人参 みかん缶	エネルギー 446kCal たんぱく質 16.7g 脂 質 4.1g カルシウム 61mg 食塩相当量 1.9g
		牛後おやつ 麦茶 やわらかおかき				
5木 24火	昼食	ご飯 味噌汁 鶏肉のマーマレード焼き こまつなのあえもの 白桃缶	米 じゃがいも	鶏肉 ハム	キャベツ マーマレード 小松菜 にんじん 白桃缶	エネルギー 488kCal たんぱく質 21.6g 脂 質 13.0g カルシウム 257mg 食塩相当量 1.6g
		牛後おやつ 牛乳 シュークリーム			牛乳	
6金 17火	昼食	カレーライス ナゲット 大根ヒツナのサラダ バナナ	米 じゃがいも	豚肉 ナゲット ツナ	玉ねぎ 人参 大根 きゅうり コーン バナナ	エネルギー 547kCal たんぱく質 17.5g 脂 質 16.5g カルシウム 82mg 食塩相当量 1.9g
		牛後おやつ 麦茶 お好み焼き				
9月 26木	昼食	二色ご飯 味噌汁 コールスローサラダ リンゴ	米 マヨネーズ	たまご 鶏ひき肉 油揚げ ベーコン	グリーンピース なめこ缶 キャベツ 人参 リンゴ	エネルギー 694kCal たんぱく質 25.3g 脂 質 21.4g カルシウム 224mg 食塩相当量 1.9g
		牛後おやつ 牛乳 クリームコンフェ			牛乳	
10火 27金	昼食	ロールパン(いちご & マーガリン) 野菜スープ チキンカツ プロッコリーの三色サラダ フルーツカクテル缶	ロールパン マーガリン	チキンカツ ベーコン	イチゴジャム 玉ねぎ 人参 白菜 プロッコリー 人参 コーン フルーツカクテル缶	エネルギー 475kCal たんぱく質 21.2g 脂 質 21.1g カルシウム 156mg 食塩相当量 1.7g
		牛後おやつ 牛乳 カスタードワッフル			牛乳	
11水 30月	昼食	ご飯 すまし汁 鮭のみそマヨ焼き 人参しりしり パイン缶	米 マヨネーズ	納豆腐 鮭 たまご ツナ	かぶ 人参 パイン缶	エネルギー 505kCal たんぱく質 20.4g 脂 質 12.9g カルシウム 156mg 食塩相当量 2.0g
		牛後おやつ 牛乳 丸ほうろ			牛乳	
12木 31火	昼食	醤油ラーメン 餃子 小松菜の胡麻和え リングゼリー	ラーメン ごま	豚肉 餃子 ちくわ	もやし 人参 小松菜 にんじん リングゼリー	エネルギー 525kCal たんぱく質 17.8g 脂 質 10.2g カルシウム 144mg 食塩相当量 2.9g
		牛後おやつ 麦茶 やわらかおかき				
13金 23月	昼食	ご飯 中華スープ 麻婆豆腐 きゅうりとささみの中華サラダ 黄桃缶	米 麺	豆腐 ひき肉 鶏ささみ	ワカメ ねぎ きゅうり 黄桃缶	エネルギー 626kCal たんぱく質 23.8g 脂 質 18.2g カルシウム 218mg 食塩相当量 2.4g
		牛後おやつ たまごボーロ			牛乳	
19木		焼きそば コンソメスープ カリフラワーとコーンのサラダ オレンジ	焼きそばめん ハム	豚肉 ハム	キャベツ 人参 玉ねぎ 青のり 大根 あさつき カリフラワー 人参 コーン オレンジ	エネルギー 453cal たんぱく質 17.1g 脂 質 11.6g カルシウム 172mg 食塩相当量 2.7g
		牛後おやつ 牛乳 たまごパン				
25水 ☆お誕生日給食☆		わかめご飯 味噌汁 鶏のから揚げ コロコロサラダ ブドウゼリー	米 マヨネーズ	鶏モモ肉 ゆで大豆 ベーコン	ワカメ 玉ねぎ きゅうり 人参 コーン ブドウゼリー	エネルギー 648cal たんぱく質 19.9g 脂 質 18.1g カルシウム 101mg 食塩相当量 1.9g
		牛後おやつ ヤクルト ケーキ			ヤクルト ケーキ	

※おやつ 3月20日(金)アンパンマンピスケット 21日(土)サッポロポテト

※マヨネーズは、たまご不使用タイプになります。