



## 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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 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
	午後おやつ	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   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 きゃべつ 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
	午後おやつ	牛乳 ひなあられ		牛乳		
4水	16月	昼食 ふりかけご飯(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	ふりかけ 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
	午後おやつ	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
	午後おやつ	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 大根とツナのサラダ 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
	午後おやつ	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
	午後おやつ	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 ブ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  ブロッコリー 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
	午後おやつ	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 すりごま	絹豆腐 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
	午後おやつ	牛乳 丸ぼうろ		牛乳		
12木	31火	昼食 醤油ラーメン 餃子 小松菜の胡麻和え リンゴゼリー	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 リンゴゼリー	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
	午後おやつ	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 麩	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
	午後おやつ	牛乳 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	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
	午後おやつ	牛乳 たまごパン	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 さつまいも 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
	午後おやつ	ヤクルト ケーキ		ヤクルト ケーキ		

※おやつ 3月20日(金)アンパンマンビスケット 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。