

令和8年3月献立表(未満児)

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 424kCal たんぱく質 17.5g 脂 質 15.4g カルシウム 209mg 食塩相当量 1.6g
		牛乳 ソフトクレープ				
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 344kCal たんぱく質 13.5g 脂 質 8.8g カルシウム 175mg 食塩相当量 1.7g
		牛乳 ひなあられ				
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 353kCal たんぱく質 13.3g 脂 質 3.2g カルシウム 47mg 食塩相当量 1.5g
		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 365kCal たんぱく質 16.0g 脂 質 10.1g カルシウム 205mg 食塩相当量 1.2g
		牛後おやつ 牛乳 シュークリーム				
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 455kCal たんぱく質 15.2 脂 質 14.0g カルシウム 67mg 食塩相当量 1.6g
		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 535kCal たんぱく質 19.9g 脂 質 17.0g カルシウム 179mg 食塩相当量 1.5g
		牛後おやつ 牛乳 クリームコンフェ				
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 386kCal たんぱく質 16.4g 脂 質 16.9g カルシウム 126mg 食塩相当量 1.4g
		牛後おやつ 牛乳 カスタードワッフル				
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 404kCal たんぱく質 16.3g 脂 質 10.3g カルシウム 125mg 食塩相当量 1.5g
		牛後おやつ 牛乳 丸ほうろ				
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 396kCal たんぱく質 13.4g 脂 質 7.7g カルシウム 111mg 食塩相当量 2.2
		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 515kCal たんぱく質 20.0g 脂 質 15.4g カルシウム 182mg 食塩相当量 2.0g
		牛後おやつ たまごボーロ				
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 296kCal たんぱく質 11.5g 脂 質 7.2g カルシウム 128mg 食塩相当量 1.9g
		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 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 523kCal たんぱく質 16.1g 脂 質 14.6g カルシウム 83mg 食塩相当量 1.3g
		牛後おやつ 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。