

3月 献立表 幼児食

2026年 3月

つむぎ保育園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2 16 30 月	ごはん 麻婆豆腐 もやしときゅうりのナムル スープ(たまねぎ・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎黒糖蒸しパン	豚ももミンチ、絹ごし豆腐、牛乳	たまねぎ、にんじん、りょくとうもやし、きゅうり、コーン缶	うるち米、ごま油、きび砂糖、かたくり粉、ホットケーキミックス、黒砂糖、サラダ油	こいくちしょうゆ、米みそ、水、食塩、鶏がらだし	エネルギー 441kcal たんぱく質 16.8g 脂質 12.3g 炭水化物 69.9g 塩分 0.8g
3 火	ちらし寿司 さわらのごまみそ焼き 花魁のすまし汁	○牛乳 ◎牛乳 ◎ひなあられ	蒸しかまぼこ、桜でんぶ、さわら、牛乳	にんじん、干しいたけ、コーン缶、さやえんどう、刻みのり、こまつな	うるち米、きび砂糖、いりごま、すりごま、調合油、釜焼きふ	米酢、こいくちしょうゆ、かつお・昆布だし、本みりん、米みそ、食塩、ひなあられ	エネルギー 468kcal たんぱく質 20.4g 脂質 10.9g 炭水化物 75.7g 塩分 2.2g
4 18 水	ごはん 豚肉ともやしの甘辛炒め 粉ふきいも 味噌汁(だいこん・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎塩パン	豚ばら肉、油揚げ、牛乳	キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、あおのり、だいこん	うるち米、きび砂糖、いりごま、じゃがいも、ロールパン	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、昆布・煮干しだし、米みそ	エネルギー 516kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.0g 炭水化物 69.4g 塩分 2.5g
5 19 木	ハンバーガー フライドポテト スープ(野菜)	○牛乳 ◎わかめゆかりおにぎり ◎牛乳	豚ひき肉、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、キャベツ、カットわかめ	パンズ、パン粉、じゃがいも、揚げ油、うるち米	食塩、水、トマトケチャップ、マヨドレ、コンソメ、こいくちしょうゆ、ゆかり	エネルギー 588kcal たんぱく質 24.7g 脂質 21.5g 炭水化物 83.7g 塩分 2.6g
6 金	チキンカレーライス 大根とツナのサラダ 清見オレンジ	○牛乳 ◎牛乳 ◎りんごゼリー ◎クラッカー	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、ゼラチン	たまねぎ、にんじん、だいこん、きよみ、寒天、りんごジュース	アルファ化米、じゃがいも、炒め油、いりごま、きび砂糖	水、カレールー、こいくちしょうゆ、米酢、クラッカー	エネルギー 547kcal たんぱく質 16.2g 脂質 17.6g 炭水化物 88.9g 塩分 0.7g
7 21 土	野菜のそぼろ丼 さつまいもレモン煮 味噌汁(小松菜・油揚げ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎カルシウムせんべい	豚ひき肉、油揚げ、牛乳	たまねぎ、にんじん、レモン、こまつな	うるち米、きび砂糖、炒め油、さつまいも	水、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、カルシウムせんべい	エネルギー 479kcal たんぱく質 14.5g 脂質 11.1g 炭水化物 85.0g 塩分 1.0g
9 23 月	ねぎ塩豚丼 フロッコリーのおかかマヨ和え 味噌汁(豆腐・わかめ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎フルーツポンチ	豚かたロース、かつお節、木綿豆腐、牛乳	長ねぎ、キャベツ、にんにく、刻みのり、フロッコリー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、みかん缶、りんご缶、バナナプル缶、粉寒天	うるち米、ごま油、きび砂糖	食塩、マヨドレ、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし、水	エネルギー 481kcal たんぱく質 19.6g 脂質 18.5g 炭水化物 64.4g 塩分 1.5g
10 24 火	ごはん 鮭のチーズパン粉焼き かぼちゃのサラダ 豆乳味噌汁(たまねぎ・にんじん・コーン)	○牛乳 ◎牛乳 ◎豆腐のココアブラウニー	さけ、バルメザンチーズ、プロセスチーズ、豆乳、牛乳、木綿豆腐、調製豆乳、生クリーム	日本かぼちゃ、きゅうり、レーズン、たまねぎ、にんじん、コーン缶	うるち米、パン粉、米粉、かたくり粉、きび砂糖	食塩、マヨドレ、かつお・昆布だし、米みそ、ベーキングパウダー、ビュアココア、トッピングシュガー	エネルギー 532kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.4g 炭水化物 79.0g 塩分 1.6g
11 25 水	ごはん さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 味噌汁(にんじん・さといも・ねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎お好み焼き	さば、挽きわり納豆、牛乳、豚もも肉、卵、削り節、かつお節	ほうれん草、にんじん、りょくとうもやし、刻みのり、長ねぎ、キャベツ、あおのり	うるち米、いりごま、さといも、薄力粉	食塩、こいくちしょうゆ、昆布・煮干しだし、米みそ、マヨドレ、中濃ソース	エネルギー 447kcal たんぱく質 24.3g 脂質 16.3g 炭水化物 56.7g 塩分 1.5g
12 木	スパゲティミートソース イタリアンサラダ 白いミネストローネ	○牛乳 ◎牛乳 ◎ティラミス	豚ひき肉、大豆、プロセスチーズ、ベーコン、牛乳、マスカルポーネチーズ、クリームチーズ、生クリーム	たまねぎ、にんじん、セロリ、トマト、きゅうり、レモン	スパゲティ、調合油、じゃがいも、オリーブ油、きび砂糖	水、食塩、トマトケチャップ、中濃ソース、本みりん、こいくちしょうゆ、米酢、コンソメ、ハードビスケット、ビュアココア	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.5g 脂質 30.6g 炭水化物 65.5g 塩分 1.9g
13 27 金	ごはん チーズタッカルビ 中華スープ(わかめ・たまねぎ・ごま)	○牛乳 ◎牛乳 ◎ケークサレ(ベーコン・チーズ・じゃがいも・にんじん)	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、ベーコン	たまねぎ、キャベツ、カットわかめ、にんじん	うるち米、じゃがいも、ごま油、いりごま、ホットケーキミックス	トマトケチャップ、米みそ、本みりん、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、中華だし、食塩、カレー粉	エネルギー 472kcal たんぱく質 19.9g 脂質 19.0g 炭水化物 59.8g 塩分 1.2g
14 28 土	みそラーメン フロッコリーのツナサラダ	○牛乳 ◎牛乳 ◎甘辛せんべい	豚ばら肉、ツナ缶、牛乳	コーン缶、キャベツ、にんじん、りょくとうもやし、フロッコリー	中華めん、炒め油、きび砂糖	鶏がらだし、米みそ、こいくちしょうゆ、米酢、甘辛せんべい	エネルギー 327kcal たんぱく質 13.2g 脂質 11.2g 炭水化物 48.6g 塩分 1.0g
17 31 火	ごはん かじきのカレー風味焼き 小松菜の煮浸し 味噌汁(さつまいも・たまねぎ)	○牛乳 ◎牛乳 ◎きなおはぎ	めかじき、油揚げ、かつお節、牛乳、きな粉、こしあん	こまつな、にんじん、たまねぎ	うるち米、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、もち米	食塩、カレー粉、こいくちしょうゆ、米みそ、昆布・煮干しだし	エネルギー 456kcal たんぱく質 20.3g 脂質 11.7g 炭水化物 71.8g 塩分 1.2g
19 木	焼きそば フルーツ コーンスープ	○牛乳 ◎牛乳 ◎カステラ	鶏もも肉、ウインナーソーセージ、牛乳	キャベツ、りょくとうもやし、にんじん、にら、あおのり、コーン缶、たまねぎ	蒸し中華めん、炒め油	濃厚ソース、こいくちしょうゆ、コンソメ、食塩、カステラ	エネルギー 671kcal たんぱく質 27.6g 脂質 28.2g 炭水化物 87.0g 塩分 2.9g
26 木	ソフトフランスパン 鶏のハーブ焼き ラトウイク ポターージュキャルティハトゥール	○牛乳 ◎牛乳 ◎マーブルクッキー	鶏もも肉、ベーコン、牛乳	パセリ、なす、ズッキーニ、たまねぎ、カットマト缶、にんじん、黄パプリカ、青ピーマン、キャベツ	フランスパン、オリーブ油、じゃがいも、食塩不使用バター、薄力粉、きび砂糖	食塩、水、ビュアココア	エネルギー 477kcal たんぱく質 17.8g 脂質 21.4g 炭水化物 56.4g 塩分 1.8g

※ウインナー、ハム、マヨドレ、パン、ホットケーキミックス、パン粉には卵は含まれません。

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です

※都合により献立を変更することがあります