

3月 献立表

令和8年3月

まゆみの里保育園

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2 月	麦ごはん さばの味噌煮 キャベツのおかか和え すまし汁	さつまいも蒸しパン 牛乳	冷)骨取りサバ みそ かつおぶし 木綿豆腐 たまご ぎゅうにゅう	こめ おおむぎ さとう ホットケーキミックス さつまいも サラダ油	しょうが キャベツ にんじん 干しいたけ だいこん	しょうゆ 料理酒 かつお・昆布だし汁 食塩
3 火	混ぜごはん 若鶏の照り焼き 塩昆布和え すまし汁 オレンジ	ひなまつりゼリー 牛乳	あぶらあげ 鶏もも(皮つき) 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ごま油 やきふ	にんじん しめじ 干しいたけ にんにく だいこん キャベツ しおこんぶ わかめ パレンシアオレンジ	酒 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁 食塩 ひなまつりゼリー
4 水	ごはん さわらの蒲焼き チンゲン菜のポン酢サラダ 味噌汁	フルーツヨーグルト	冷)骨取りさわら あぶらあげ みそ ヨーグルト	こめ かたくりこ だいたい油 さとう ごま油	チンゲンサイ にんじん コーン こまつな たまねぎ バナナ ももかん みかんかん	しょうゆ みりん 味ぼん酢 しょうゆ かつお・昆布だし汁
5 木	ごはん チーズミートローフ 切干大根のサラダ 味噌汁	ぱりんこ 牛乳	ぶたひきにく たまご ぎゅうにゅう とろけるチーズ 木綿豆腐 みそ	こめ パンこ バター さとう ごま油 白ごま(すり) ぱりんこ	たまねぎ きりぼしだいこん にんじん きゅうり もやし キャベツ わかめ	食塩 こしょう トマトケチャップ 中濃ソース 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢 かつお・昆布だし汁
6 金	鶏肉とはくさいのうどん さつまいもの甘煮 バナナ	しらすとチーズのおにぎり 牛乳	とりもも チーズ かまあげしらす ぎゅうにゅう	冷)うどん さつまいも さとう こめ 白ごま(炒り)	はくさい こまつな バナナ	鶏ガラスープ素 食塩 しょうゆ
7 土	チキンピラフ コンソメスープ オレンジ	ハーベスト 牛乳	とりもも ベーコン ぎゅうにゅう	こめ バター ハーベスト	たまねぎ にんじん グリーンピース マッシュルーム キャベツ パレンシアオレンジ	コンソメ 食塩 こしょう パセリ粉
9 月	ごはん あじの煮つけ ゆかり和え 味噌汁 バナナ	マシュマロクッキー 牛乳	冷)骨取りあじ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう ハーベスト マシュマロ	しょうが キャベツ きゅうり チンゲンサイ なめこ バナナ	料理酒 みりん しょうゆ ゆかり かつお・昆布だし汁
10 火	カレーライス 春雨サラダ オレンジ 麦茶	マーブルケーキ りんごジュース	ぶたもも ぎゅうにゅう カニかま たまご ホイップクリーム	こめ じゃがいも サラダ油 はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ホットケーキミックス グラニューとう バター ココア	たまねぎ にんじん きゅうり パレンシアオレンジ みかんかん りんごジュース	おろしにんにく おろししょうが カレーウ しょうゆ 穀物酢 鶏ガラスープ素 麦茶
11 水	菜飯 肉じゃが はくさいのり和え すまし汁	ビスケット 牛乳	ぶたもも ちくわ 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ じゃがいも サラダ油 さとう ビスケット	菜飯の素 たまねぎ にんじん はくさい やきのり こまつな 干しいたけ	料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩
12 木	ごはん 鶏肉のからあげ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ	オレンジゼリー 牛乳	鶏もも(皮つき) ツナ缶 ゼラチン ぎゅうにゅう	こめ かたくりこ こむぎこ だいたい油 さとう ごま油	ブロッコリー にんじん コーン たまねぎ キャベツ オレンジジュース みかんかん	おろししょうが おろしにんにく 料理酒 しょうゆ コンソメ 食塩 こしょう
13 金	ごはん 麻婆豆腐 もやしとこまつなのナムル 中華スープ	麩のラスク 牛乳	木綿豆腐 ぶたひきにく みそ ツナ缶 ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう かたくりこ ごま油 白ごま(すり) やきふ バター グラニューとう	干しいたけ ねぶかねぎ しょうが もやし こまつな キャベツ きくらげ	おろしにんにく しょうゆ コンソメ 鶏ガラスープ素 食塩
14 土	鶏肉とこまつなのうどん ごまドレサラダ キウイフルーツ	ピーナッツクリームパン 牛乳	とりもも ぎゅうにゅう	冷)うどん ピーナッツクリームパン	こまつな しいたけ キャベツ きゅうり キウイフルーツ	めんつゆ 焙煎ごまドレッシング

日 曜	昼食	15時おやつ	3色分類			調味料 等
			体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
16 月	ごはん さばの塩焼き 切干大根の煮物 味噌汁	クリームパン 牛乳	さば あぶらあげ ちくわ 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ミニクリームパン	きりぼしだいこん にんじん ねぶかねぎ わかめ	食塩 しょうゆ みりん かつお・昆布だし汁
17 火	ごはん ハンバーグ 茹で野菜 コンソメスープ	プリン ぶどうジュース	ぶたひきにく ぎゅうにゅう たまご ゼラチン ホイップクリーム	こめ パンこ サラダ油 さとう じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ ブロッコリー にんじん コーン キャベツ こまつな ぶどうジュース	食塩 こしょう トマトケチャップ ソース コンソメ
18 水	ごはん 鶏肉の和風玉ねぎソースかけ こまつなごま和え 味噌汁 バナナ	さつまいもドーナツ 牛乳	鶏もも(皮つき) あぶらあげ みそ たまご ぎゅうにゅう	こめ さとう ごま ホットケーキミックス さつまいも だいたい油	たまねぎ こまつな にんじん バナナ だいこん なめこ	食塩 こしょう 料理酒 みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁
19 木	ごはん 豚肉の生姜焼き 野菜と卵のなめたけ和え 味噌汁	カルシウムせんべい 牛乳 *0歳児クラスはアンパンマン ビスケットを提供します。	ぶたロース たまご ちくわ あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 カルシウムせんべい	たまねぎ しょうが キャベツ にんじん なめたけ(瓶) チンゲンサイ しめじ	しょうゆ みりん 料理酒 かつお・昆布だし汁
21 土	焼きそば バナナヨーグルト 麦茶	あんぱん 牛乳	ぶたもも ヨーグルト ぎゅうにゅう	ちゅうかめん サラダ油 ごま油 あんぱん	キャベツ にんじん たまねぎ もやし あおのり バナナ	食塩 こしょう 焼きそば粉末ソース 麦茶
23 月	三色丼 かぼちゃの煮物 すまし汁 オレンジ	米粉と豆腐のブラウニー 牛乳	とりひきにく たまご 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ さとう サラダ油 こめこ かたくりこ ココア	ほうれんそう しょうが パレンシアオレンジ わかめ だいこん	おろししょうが しょうゆ 食塩 和風だし みりん かつお・昆布だし汁 ベーキングパウダー
24 火	ごはん ブルコギ わかめサラダ 中華スープ	ハッピーターン 牛乳	ぶたもも 木綿豆腐 ぎゅうにゅう	こめ はるさめ さとう ごま油 白ごま(炒り) ハッピーターン	たまねぎ もやし にんじん なら わかめ キャベツ チンゲンサイ きくらげ	おろしにんにく しょうゆ 味ぼん酢 鶏ガラスープ素 食塩
25 水	ごはん 鮭フライタルソースかけ ほうれんそうのおひたし 味噌汁	マシュマロクッキー 牛乳	冷)骨取りサケ たまご かつおぶし 木綿豆腐 みそ ぎゅうにゅう	こめ こむぎこ パンこ だいたい油 マヨネーズ さつまいも ハーベスト マシュマロ	たまねぎ ほうれんそう もやし えのきたけ	食塩 こしょう パセリ粉 しょうゆ かつお・昆布だし汁
26 木	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き ブロッコリーとチーズのサラダ コンソメスープ バナナ	しおA字ビスケット 牛乳	鶏もも(皮つき) チーズ ぎゅうにゅう	こめ マーマレード マヨネーズ しおA字ビスケット	ブロッコリー コーン にんじん キャベツ こまつな バナナ	しょうゆ 料理酒 食塩 こしょう コンソメ
27 金	ごはん ホキの香味ソースかけ じゃがいものそぼろ煮 味噌汁	キャラメルスイートポテト 牛乳	ホキ とりひきにく あぶらあげ みそ ぎゅうにゅう	こめ ごま油 じゃがいも さとう さつまいも だいたい油 バター	たまねぎ さやいんげん はくさい にんじん	食塩 こしょう しょうゆ 料理酒 和風だし みりん かつお・昆布だし汁
28 土	チャーハン 中華スープ バナナ	クリームパン 牛乳	たまご ぶたひきにく カニかま ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 ごま油 ミニクリームパン	キャベツ ねぶかねぎ きくらげ バナナ	鶏ガラスープ素 しょうゆ 食塩 オイスターソース こしょう
30 月	ハヤシライス キャベツの中華和え 牛乳	おせんべい(雪の宿) 麦茶 *0歳児クラスはアンパンマン せんべいを提供します。	ぶたもも ぎゅうにゅう	こめ サラダ油 さとう ごま油 白ごま(すり) おせんべい(雪の宿)	たまねぎ にんじん しめじ キャベツ	ハヤシルウ コンソメ トマトケチャップ 中濃ソース 食塩 鶏ガラスープ素 しょうゆ 穀物酢

\*0・1歳児は午前のおやつを下の通り、提供しています。  
(全て卵不使用のおやつです。)

月:ぱりんこ  
火:アンパンマンビスケット  
水:アンパンマンせんべい  
木:ハッピーターン  
金:カルシウムせんべい(0歳児:アンパンマンビスケット)

栄養成分表					
年齢	栄養価	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	食塩相当量 (g)
3歳以上児		523	19.6	17.5	1.6
2歳児		419	15.5	14.1	1.3
1歳児		326	11.7	10.9	1.0