



# 令和08年3月献立表



## 浜大津保育園

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食
		料理名	食品名			
			からだをつくる【あか】	カや体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】	
2	月	牛乳 せんべい カレーうどん 白菜とツナのサラダ オレンジ	ふたばら 削り節 かつお節 鶏卵 生クリーム	うどん ねりごま いりごま 三温糖 さつまいも 無塩バター	たまねぎ にんじん まこんぶ 青ねぎ 生しいたけ はくさい トマト オレンジ	牛乳 スイートポテト
3	火	牛乳 ひなあられ ひなちらし寿司 菜の花のおかか和え ごま汁	鶏卵 しらす干し 焼き竹輪 かつお節 削り節 若鶏もも皮なし 生クリーム ヨーグルト	精白米 いりごま 三温糖 さといも 片栗粉	にんじん さやえんどう れんこん 焼きのり なばな ほうれんそう ごぼう 生しいたけ 青ねぎ まこんぶ はくさい きゅうり いちごジャム いちご	牛乳 ひな祭りムース
4	水	牛乳 ウエハース ごはん コーン入りチキンナゲット きんぴらごぼう みそ汁(キャベツ,なす,豆腐,わかめ,えのき,じゃがいも) いちご	鶏ひき肉 木綿豆腐 鶏卵 パルメザンチーズ 牛ばら みそ かつお節 絹ごし豆腐 じゃこ するめ	精白米 パン粉 マヨネーズ 調合油 赤こんにやく いりごま 三温糖 ごま油 じゃがいも	たまねぎ にんにく 冷凍コーン ごぼう にんじん 青ピーマン キャベツ 乾わかめ なす まこんぶ えのきたけ いちご	牛乳 じゃこわかめおにぎり するめ
5	木	牛乳 蒸しサツマイモ ごはん 鯖のマヨカレー焼き ブロッコリーとハムのサラダ みそ汁(キャベツ,なす,玉葱,わかめ)	さわら ベーコン みそ かつお節 鶏卵 まぐろ油漬缶詰	精白米 マヨネーズ さつまいも 食パン じゃがいも	ブロッコリー にんじん トマトケチャップ キャベツ たまねぎ 乾わかめ なす まこんぶ きゅうり	牛乳 ツナたまサンド
6	金	牛乳 トマト 麦ごはん 鶏の塩こうじ焼き パンブキンサラダ みそ汁(生揚げ,玉葱,レタス,えのき)	若鶏もも皮なし ロースハム 鶏卵 絹揚げ みそ 削り節 プロセスチーズ(年長)	精白米 おおむぎ マヨネーズ	かぼちゃ きゅうり にんじん 冷凍コーン レタス えのきたけ たまねぎ まこんぶ トマト カルピス みかん缶	牛乳 カルピスみかんゼリー チーズ(年長)
7	土	お茶 せんべい ミートスパゲティ スープ(卵,もやし,木耳,玉葱)	ふたひき肉 牛ひき肉 パルメザンチーズ 鶏卵	マカロニ・スパゲティ 三温糖 調合油	たまねぎ にんじん なす ホールトマト にんにく きくらげ りよくとうもやし	お茶 せんべい ゼリー
9	月	牛乳 ビスケット ごはん マカロニグラタン ツナとキャベツのサラダ スープ(小松菜,人参,じゃが芋,玉葱)	若鶏もも皮なし プロセスチーズ 普通牛乳 まぐろ油漬缶詰 小魚	精白米 マカロニ・スパゲティ パン粉 無塩バター 薄力粉 調合油 ごま油 三温糖 じゃがいも ホットケーキミックス	たまねぎ にんじん 生しいたけ ブロッコリー キャベツ きゅうり こまつな カルピス ココア	カルピス牛乳 マーブル蒸しパン 小魚
10	火	牛乳 蒸しブロッコリー ごはん 肉みそあんかけ豆腐 揚げと小松菜の煮びたし お吸い物(麩,大根,えのき,豆苗)	絹ごし豆腐 ふたひき肉 牛ひき肉 みそ 薄揚げ 削り節	精白米 三温糖 片栗粉 調合油 板ふ じゃがいも	にんじん たまねぎ ぶなしめじ 青ねぎ しょうが こまつな はくさい だいこん えのきたけ トウモロ ごぼう ブロッコリー 昆布	牛乳 フライドごぼう&ポテト 昆布
11	水	牛乳 りんご わかめごはん 鯖の塩焼き 枝豆とヒキの白和え 豚汁	さけ 絹ごし豆腐 かつお節 ふたばら みそ 削り節 普通牛乳	精白米 三温糖 しらたき いりごま 生いも板こんにやく さといも 強力粉 無塩バター	カットわかめ えだまめ 乾ひじき きゅうり にんじん はくさい ごぼう 生しいたけ だいこん 青ねぎ まこんぶ りんご ココア	牛乳 めろんさんのパン
12	木	牛乳 粉ふき芋 麦ごはん 鶏のオレンジ焼き 青菜とオクラの納豆和え みそ汁(なす,玉葱,白菜,豆苗) りんご	若鶏もも皮なし 納豆 かつお節 しらす干し みそ 削り節 鶏卵 普通牛乳	精白米 おおむぎ いりごま じゃがいも 食パン 無塩バター 三温糖	マーマレード こまつな にんじん オクラ きゅうり ほうれんそう なす はくさい トウモロ たまねぎ まこんぶ りんご	牛乳 フレンチトースト
13	金	牛乳 チーズ ごはん 竹輪とはんぺんの磯辺揚げ ブロッコリーのこま和え みそ汁(じゃが芋,えのき,水菜,玉葱)	はんぺん 焼き竹輪 みそ 削り節 プロセスチーズ 生クリーム 鶏卵 普通牛乳 加糖練乳	精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 三温糖 いりごま じゃがいも	あおのり ブロッコリー にんじん きゅうり えのきたけ たまねぎ みずな まこんぶ	牛乳 ロールケーキ
14	土	お茶 せんべい 豚丼 みそ汁(麩,なめこ,玉葱,ねぎ)	ふたばら みそ 削り節	三温糖 精白米 車ふ	たまねぎ にんじん 青ねぎ 生しいたけ ゆでなめこ まこんぶ	お茶 せんべい ゼリー
16	月	牛乳 せんべい ごはん カレーの煮付け 大豆と切干大根の煮物 みそ汁(豆腐,もずく,白菜,豆苗)	まがれい 大豆水煮缶詰 削り節 焼き竹輪 薄揚げ みそ 絹ごし豆腐	精白米 三温糖 赤こんにやく 食パン	ほうれんそう しょうが 切干しいたけ にんじん さやいんげん 乾しいたけ おきなわもずく はくさい トウモロ まこんぶ りんご レモン汁	牛乳 りんごジャムサンド
17	火	牛乳 オレンジ 麦ごはん 根菜ハンバーグ ポテトサラダ みそ汁(もずく,大根,人参,もやし)	絹ごし豆腐 鶏卵 牛ひき肉 ダイズトマト ふたひき肉 大豆 まぐろ油漬缶詰 みそ 削り節 ヨーグルト	精白米 おおむぎ パン粉 三温糖 調合油 じゃがいも マヨネーズ	たまねぎ トマトケチャップ れんこん ごぼう にんじん きゅうり 冷凍コーン おきなわもずく だいこん りよくとうもやし コーンフレーク まこんぶ オレンジ みかん缶	牛乳 フルーツヨーグルト(みかん)

日(曜日)	午前間食	昼食				午後間食	
		料理名	食品名				
			からだをつくる【あか】	力や体温になる【きいろ】	からだの調子を整える【みどり】		
18	水	牛乳 胡瓜スティック	ひじきご飯 筑前煮 みそ汁(豆腐、えのき、法蓮草、玉葱) りんご	薄揚げ 大豆水煮 削り節 さつま揚げ 若鶏もも皮なし 絹揚げ みそ 絹ごし豆腐 鶏卵 普通牛乳	精白米 三温糖 調合油 板こんにやく さとも 薄力粉 無塩バター グラノーラ	乾ひじき こんにんじん さやいんげん ごぼう れんこん 生しいたけ だいこん えのきだけ ほうれんそう たまねぎ まこんぶ りんご きゅうり	牛乳 ロックワッキー
19	木	牛乳 いちご	ごはん えびと野菜のかき揚げ 小松菜とじゃこの酢の物 豆乳みそ汁(じゃが芋、麩、水菜、玉葱)	しばえび 削り節 しらす干し みそ 調整豆乳 絹ごし豆腐	精白米 薄力粉 調合油 片栗粉 さつまいも いりごま 三温糖 じゃがいも 車ふ 無塩バター ホットケーキミックス	にんじん ごぼう たまねぎ こまつな きゅうり みずな まこんぶ いちご かぼちゃ	牛乳 かぼちゃの豆乳パンケーキ
21	土	お茶 せんべい	きつねうどん りんご	薄揚げ 蒸しかまぼこ 削り節	うどん	青ねぎ まこんぶ ぶなしめじ りんご	お茶 せんべい ゼリー
23	月	牛乳 チーズ	麦ごはん 鱈の味噌焼き 五目豆 青菜と揚げのにゅうめん オレンジ	さわら みそ 大豆 削り節 焼き竹輪 薄揚げ 蒸しかまぼこ ブロセスチーズ 小豆	精白米 おおむぎ 三温糖 生いも 板こんにやく さとも 手延そうめん さつまいも いりごま もち米	しょうが にんじん 生しいたけ だいこん さやいんげん まこんぶ ごぼう ほうれんそう オレンジ	牛乳 お赤飯おにぎり(羊入り) 昆布
24	火	牛乳 ウエハース	家庭弁当の日				牛乳 せんべい
25	水	牛乳 蒸しサツマイモ	ごはん 鶏の唐揚げ 春雨の酢の物 みそ汁(豆腐、なす、えのき、白菜)	若鶏もも皮なし かにかまぼこ 鶏卵 絹ごし豆腐 みそ 削り節 生クリーム 普通牛乳	精白米 片栗粉 調合油 三温糖 はるさめ さつまいも	しょうが にんにく にんじん きゅうり キャベツ 乾わかめ えのきだけはくさい なす まこんぶ	牛乳 プリン
26	木	牛乳 オレンジ	鶏そぼろごはん オクラとシラスの卵焼き 蓮根サラダ みそ汁(小松菜、玉葱、絹揚げ、かぼちゃ)	鶏ひき肉 鶏卵 しらす干し 削り節 かつお節 かにかまぼこ みそ 絹揚げ 普通牛乳	三温糖 精白米 じゃがいも いりごま マヨネーズ 薄力粉 無塩バター 強力粉 粉糖	さやいんげん にんじん ごぼう オクラ ほうれんそう れんこん きゅうり こまつな くりかぼちゃ たまねぎ まこんぶ オレンジ	牛乳 揚げドーナツ
27	金	牛乳 蒸しブロッコリー	ビーフカレーライス スパゲティサラダ いちご	牛もも(赤肉) ダイストマト まぐろ油漬缶詰 鶏卵 普通牛乳 小魚	精白米 じゃがいも マカロニ・スパゲティ マヨネーズ 三温糖 フランスパン 無塩バター	にんじん たまねぎ なす ぶなしめじ 冷凍コーン きゅうり いちご ブロッコリー	牛乳 シュガーラスク 小魚
28	土	お茶 せんべい	ごはん 麻婆豆腐 わかめ中華スープ	絹ごし豆腐 ぶたひき肉 みそ	精白米 片栗粉 三温糖 ごま油	にんじん たまねぎ 長ねぎ なす しょうが にんにく 水戻しわかめ チンゲンサイ ぶなしめじ	お茶 せんべい ゼリー
30	月	お茶 せんべい	家庭弁当の日				お茶 おせんべい
31	火	お茶 せんべい	家庭弁当の日				お茶 おせんべい

※都合により献立が変更になることがあります。

(一日平均栄養価)

※土曜日を抜いた平日の平均です。

栄養価	エネルギー kcal	蛋白質 g	脂質 g	塩分 g
1・2歳児目標値	506	16.4~	11.2~	~1.5
1・2歳	530	22.3	18.3	1.4
3歳以上児目標値	591	19.2~	13.1~	~1.6
3歳以上児	586	24.5	24.5	1.7

~~~おたのしみ~~~

11日(水) パン屋さん(めろん組さんが作ったパン)

~~~お手伝い~~~

3日(火) ぶどう組  
5日(木) りんご組  
10日(火) みかん組

ごぼうの泥落とし  
リンゴジャムサンド作り  
だいこん切り(ナイフ)



~~~クッキング~~~

11日(水) めろん組  
18日(水) ぶどう組

パン作り  
クッキー作り

