

2026年 3月の給食献立表

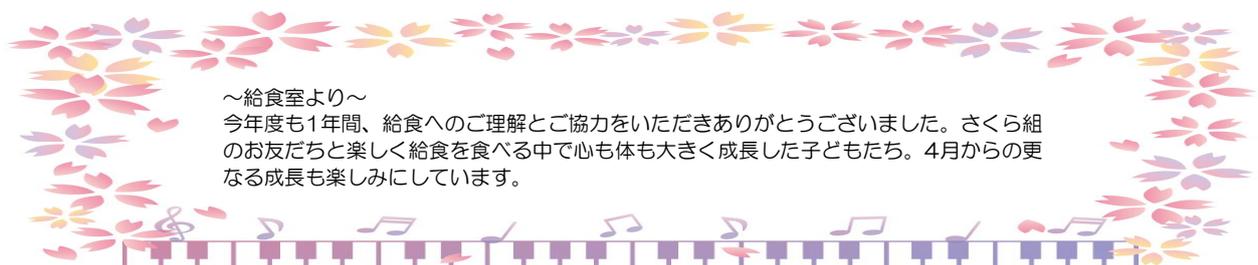
御代田町やまゆり保育園

| 日 曜日 | 主食 | 献立名 | 材 料 名 | 午前のおやつ 未満児 | 午後のおやつ | エネルギー 脂質 | たんぱく質 塩分 |
|---------|----|--|--|---------------|--|-------------|---------------------|
| 2月 | ○ | 鮭のさくさく焼き 磯の風サラダ かぼちゃのスープ | さけ マヨネーズ風ドレッシング ウスターソース 水 パン粉 キャベツ 海藻ミックス きゅうり ツナ油漬け ぼん酢しょうゆ かぼちゃ たまねぎ サラダ油 豆乳 食塩 片栗粉 コンソメ | ぶかし芋 麦茶 | まんじゅう 中力粉 重曹 上白糖 サラダ油 水 あんこ 麦茶 | 356kcal | 17.4g 8.1g 1.8g |
| 3月 | × | ひな祭りちらし寿司 鶏の磯辺揚げ 花麩のお吸いもの | 精白米 水 すしのこ かんぴょう(甘煮) 干しいだけ 上白糖 こいくちしょうゆ ツナ水煮 マヨネーズ風ドレッシング かにかま 桜でんぶ きゅうり コーン にんじん 料理酒 本みりん 鶏ささみ こいくちしょうゆ 料理酒 天ぷら粉 あおのり サラダ油 にんじん 長ねぎ 木綿豆腐 花麩 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 料理酒 本みりん | コーンフレーク 牛乳 | ケーキ 未満児：ホットケーキ ホットケーキミックス パナナ いちご 麦茶 | 531kcal | 27.9g 16.5g 1.5g |
| 4月 | ○ | さばとにんじんのみそ煮 磯香あえ 切干大根のすまし汁 | さば にんじん おろししょうが みそ 本みりん 上白糖 料理酒 こいくちしょうゆ 水 キャベツ きゅうり にんじん こいくちしょうゆ 刻みのり マヨネーズ風ドレッシング えのき 切干しだいこん こまつな 長ねぎ にんじん たまねぎ うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 食塩 | かぼちゃ煮 麦茶 | グラタントースト 食パン ツナ水煮 コーン たまねぎ 有塩バター 中力粉 牛乳 食塩 ミックスチーズ 牛乳 | 436kcal | 22.9g 24.5g 2.1g |
| 5月 | ○ | ポテトミートソースグラタン ブロッコリーサラダ オニオンスープ | じゃが芋 豚ひき肉 たまねぎ トマト水煮 ケチャップ 中濃ソース 食塩 こしょう 青ピーマン ミックスチーズ りょくとうもやし キャベツ ブロッコリー かにかま コーン いりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 こしょう たまねぎ 豚ベーコン にんじん コンソメ 食塩 こしょう バゼリ | ヨーグルト 麦茶 | おかしになりたいビターケーキ 薄力粉 ベーキングパウダー 上白糖 白すりごま 調製豆乳 ココア サラダ油 本みりん 青ピーマン 干ひじき 粉糖 麦茶 | 385kcal | 17.7g 19.3g 2.1g |
| 6月 | × |  お別れ会特別メニュー  さくら組の希望献立です | 国産りんごゼリー 麦茶 | さくら組の選んだおやつです | | | |
| 9月 | ○ | 鮭のトマトクリームがけ さつま芋とりんごのサラダ 野菜たっぷりスープ | さけ 食塩 料理酒 サラダ油 たまねぎ 有塩バター ケチャップ 生クリーム さつま芋 りんご きゅうり 豚ロースハム マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう 白菜 たまねぎ コーン にんじん ABCマカロニ しめじ 豚ベーコン コンソメ | パナナ 牛乳 | きんぎょにけたフルーツ 青りんごゼリーの素 ぶどうゼリーの素 レモン果汁 パナナ りんごジュース パイナップル みかん 黄桃 麦茶 | 310kcal | 12.8g 7.8g 1.2g |
| 10月 | ○ | いりどり おおかチーズサラダ でこぼん | 鶏肉ももこま肉 生揚げ にんじん だいこん さやいんげん こいくちしょうゆ 上白糖 本みりん 料理酒 サラダ油 キャベツ きゅうり チーズ にんじん かつお節 上白糖 ごま油 こいくちしょうゆ | 豆腐煮 麦茶 | ベーコンポテトパイ じゃが芋 豚ベーコン コンソメ ミックスチーズ 春巻きの皮 サラダ油 牛乳 | 435kcal | 24.2g 24.2g 1.7g |
| 11月 | ○ | 五目卵焼き 白菜のなめ茸和え 豆腐のみそ汁 | 卵 鶏ひき肉 たまねぎ 干ひじき にんじん 干しいだけ 絞豆腐 こいくちしょうゆ しいただし 上白糖 食塩 白菜 こまつな にんじん かつお節 蒸しかまぼこ なめ茸 木綿豆腐 わかめ にんじん 長ねぎ たまねぎ みそ 煮干しだし | 鉄ウエハース 牛乳 | コーンフレークおこし コーンフレーク マシュマロ 有塩バター いりごま 牛乳 | 376kcal | 19.5g 17.9g 2.3g |
| 12月 | ○ | 鯖の塩焼き 納豆あえ 豚汁 | さば 食塩 挽きわり納豆 こまつな にんじん しらす干し えのき こいくちしょうゆ かつお節 木綿豆腐 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 白菜 こいくちしょうゆ みそ 煮干しだし | ポテト煮 麦茶 | はらぺこあおむしおやつせ リッツクラッカー あんこ プリッツ 米粉 片栗粉 ベーキングパウダー サラダ油 木綿豆腐 ココア 上白糖 牛乳 | 425kcal | 27.2g 23.3g 1.5g |

| 日 曜日 | 主 食 | 献立名 | 材 料 名 | 午前のおやつ 未満児 | 午後のおやつ | エネルギー たんぱく質 | |
|---------|--------|---|---|--------------------|---|-------------|-------|
| | | | | | | 脂質 | 塩分 |
| 13 金 | × | キムタクごはん | 精白米 水 豚こま肉 つぼ漬け 長ねぎ キムチ甘口 ごま油 うすくちしょうゆ 刻みのり いりごま | 卵ボーロ 牛乳 | きなこ芋 さつまいも サラダ油 上白糖 本みりん こいくちしょうゆ 水 きな粉 食塩 麦茶 | 526kcal | 19.9g |
| | | 未満児：チャーハン | 精白米 水 豚ひき肉 たまねぎ コーン こいくちしょうゆ 鶏がらだし いりごま サラダ油 ごま油 | | | | |
| | | バンバンジーサラダ | キャベツ きゅうり 鶏ささみ水煮フレーク にんじん 上白糖 白すりごま うすくちしょうゆ 穀物酢 みそ ごま油 | | | | |
| | | 豆乳入りみそ汁 | かぼちゃ たまねぎ ほうれん草 生揚げ 豆乳 みそ 煮干しだし | | | | |
| 16 月 | ○ | さわらのみそ焼き ひじきの五目煮 | さわら みそ 本みりん 上白糖 サラダ油 干ひじき 豚ひき肉 にんじん さつま揚げ えだまめ サラダ油 上白糖 こいくちしょうゆ 料理酒 顆粒和風だし | 粉ふき芋 麦茶 | 恐竜の卵 中力粉 ベーキングパウダー スキムミルク コーンペースト 上白糖 いりごま 卵 プロセスチーズ サラダ油 麦茶 | 369kcal | 21.5g |
| | | けんちん汁 | 木綿豆腐 油揚げ 豚こま肉 ごぼう だいこん にんじん 長ねぎ 料理酒 本みりん こいくちしょうゆ かつお・昆布だし | | | | |
| 17 火 | ○ | 卵入り焼き鶏丼 | 鶏肉ももこま肉 こいくちしょうゆ 本みりん 料理酒 おろししょうが 炒り卵 上白糖 さやいんげん | 蒸しかぼちゃ 麦茶 | アイスクリーム 未満児：みかんゼリー みかんゼリーの素 みかん 麦茶 | 348kcal | 22.7g |
| | | かにかまと大根のサラダ ワンタンスープ | だいこん きゅうり にんじん コーン かにかま 穀物酢 うすくちしょうゆ 上白糖 ワンタンの皮 鶏ひき肉 長ねぎ チンゲンサイ にんじん 食塩 うすくちしょうゆ 料理酒 鶏がらだし | | | | |
| 18 水 | ○ | めかじきフライのタルタル | めかじき 中力粉 バン粉 サラダ油 鶏卵 たまねぎ マヨネーズ風ドレッシング パセリ 食塩 こしょう | カルシウムウエハース 牛乳 | スイートポテト さつまいも 有塩バター 上白糖 スキムミルク 卵 牛乳 | 403kcal | 22.9g |
| | | ブロッコリーのおかかあえ 海の野菜みそ汁 | ブロッコリー りょくとうもやし コーン かつお節 うすくちしょうゆ カットわかめ もすく 干ひじき 長ねぎ にんじん みそ 煮干しだし | | | | |
| 19 木 | × | ミートスパゲティ | スパゲティ サラダ油 にんじん 豚ひき肉 たまねぎ 水 ローリエ ぶどう酒(赤) ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう | ビスケット 牛乳 | 二色ぼたもち もち米 ごはん ゆであずき きな粉 上白糖 食塩 麦茶 | 498kcal | 16.3g |
| | | ポテトサラダ いちご又はでこぼん | じゃが芋 たまねぎ きゅうり 豚ロースハム にんじん マヨネーズ風ドレッシング 穀物酢 食塩 こしょう パセリ でこぼん いちご | | | | |
| 23 月 | ○ | 鶏肉のアングリーズソース | 鶏肉もも 片栗粉 サラダ油 ケチャップ 中濃ソース カレー粉 上白糖 バン粉 パセリ | ブロッコリーのおかかあえ 麦茶 | ぐりとぐらのカステラ 卵 上白糖 薄力粉 生クリーム 有塩バター ベーキングパウダー 麦茶 | 406kcal | 21.6g |
| | | パリパリサラダ コーンスープ | キャベツ ツナ水煮 きゅうり コーン 血うどん種 穀物酢 こいくちしょうゆ 上白糖 コーン 牛乳 コーンペースト たまねぎ 片栗粉 コンソメ 食塩 こしょう 水 | | | | |
| 24 火 | ○ | ドライカレー | 鶏ひき肉 豚ひき肉 トマト水煮 たまねぎ じゃが芋 にんじん 赤パプリカ カレールウフレーク ケチャップ 中濃ソース | クッキー 牛乳 | 午後希望保育 ゆかりのおむすび 精白米 水 ゆかり いりごま おむすび用のり 麦茶 | 353kcal | 13.2g |
| | | ひじきのマヨサラダ いちご | 干ひじき コーン きゅうり かにかま にんじん うすくちしょうゆ マヨネーズ風ドレッシング | | | | |
| 25 水 | |  卒園式  | | せんべい 麦茶 | | | |

☆材料、行事の都合により変更する場合があります☆

今月の平均栄養成分 エネルギー 410kcal、たんぱく質 20.5g、脂質 16.7g、食塩 1.8g
今月の目標栄養成分 エネルギー 424kcal、たんぱく質 21.0g、脂質 18.5g、食塩 1.5g



～給食室より～
今年度も1年間、給食へのご理解とご協力をいただきありがとうございました。さくら組のお友だちと楽しく給食を食べる中で心も体も大きく成長した子どもたち。4月からの更なる成長も楽しみにしています。