

令和8年3月 給食献立表

あい保育園祇園

3歳未満児 3歳以上児

日付	午前のおやつ	給食	午後のおやつ	からだの血や肉 になるもの	からだの熱や力 になるもの	からだの調子を ととのえるもの	エネルギー たんぱく質	エネルギー たんぱく質	
2(月)	シナモン 麩ラスク 牛乳	味噌ラーメン 豆腐サラダ グレープ寒天	コーンむすび 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 寒天 塩昆布	ふ バター 中華めん ごま油 ごま マヨネーズ 三温糖 米	白菜 人参 玉葱 小松菜 白葱 胡瓜 もやし グレープジュース とうもろこし	458kcal 16.8g	647kcal 23.0g	
3(火)	ボン菓子 牛乳	🎊ひな祭り🎊 モザイク寿司 カラフル煮 花麩のお吸い物	ひなまつり クッキー カルピス	牛乳 鶏ひき肉 さけ 豚肉 きな粉 カルピス	米 三温糖 さつまいも ふ 薄力粉 油 バター いちごジャム	人参 小松菜 ピーマン みつば 葱	524kcal 17.3g	586kcal 18.0g	
4(水)	ココア 蒸しパン 牛乳	ごはん 塩肉じゃが ナムル 大根スープ	レーズン スコーン 牛乳	豆乳 牛乳 豚肉 わかめ	薄力粉 三温糖 米 じゃがいも しらたき ごま ごま油 バター	人参 玉葱 グリンピース もやし にはら 小松菜 えのきたけ 大根 レーズン	437kcal 13.7g	615kcal 18.4g	
5(木)	人参 スティック 牛乳	ごはん きくらげの中華スープ 鶏レバーのオイスター炒め マカロニサラダ	フレンチ トースト 牛乳	牛乳 レバー 鶏肉 豆乳 竹輪 鶏卵	米 じゃがいも 油 三温糖 かたくり粉 マカロニ マヨネーズ 食パン バター ごま油	人参 しょうが汁 にはら キャベツ 小松菜 黒きくらげ 玉葱 白葱	427kcal 17.6g	572kcal 22.7g	
6(金)	ラスク 牛乳	ごはん ちくわのカレー揚げ 春雨の酢の物 豆腐の味噌汁	マーブル クッキー 牛乳	牛乳 竹輪 鶏卵 豆腐 ハム	食パン バター 三温糖 米 薄力粉 油 はるさめ ごま油	小松菜 人参 えのきたけ 葱	457kcal 15.6g	576kcal 19.1g	
7(土)	さつま芋の 胡麻和え 牛乳	マーボー丼 もやしサラダ あおさのお汁	チーズ蒸しパン 牛乳	牛乳 豚ひき肉 豆腐 竹輪 あおさ チーズ 豆乳	さつまいも 三温糖 米 押麦 ごま油 薄力粉 油 ごま かたくり粉	葱 人参 もやし 小松菜 玉葱 白葱	468kcal 17.3g	579kcal 21.5g	
9(月)	アップル寒天 牛乳	ごま豆乳うどん ジャーマンポテト バナナ	青菜むすび 牛乳	寒天 牛乳 豚肉 ベーコン 豆乳 ちりめんじゃこ	三温糖 うどん ごま じゃがいも 米 ごま油	アップルジュース 人参 玉葱 しいたけ 小松菜 バナナ	458kcal 17.7g	579kcal 22.7g	
10(火)	大根 スティック 牛乳	刻みそら豆パン ポークチャップ フレンチサラダ コンソメスープ	和風お焼き 牛乳	牛乳 豆乳 チーズ 鶏卵 豚肉 竹輪 さけ 刻みのみ	強力粉 三温糖 油 バター じゃがいも 米	大根 そらまめ 玉葱 小松菜 キャベツ 胡瓜 人参 しめじ とうもろこし	436kcal 19.7g	583kcal 26.8g	
11(水)	マカロニ きなこ 牛乳	ごはん 筑前煮 小松菜の酢の物 油揚げの味噌汁	オレンジ マフィン 牛乳	きな粉 牛乳 鶏肉 わかめ かまぼこ 油あげ おから 鶏卵 豆乳	マカロニ 三温糖 米 しらたき 油 薄力粉 マーマレード バター	ごぼう れんこん 人参 しいたけ さやいんげん 小松菜 もやし 玉葱 葱 オレンジ	444kcal 19.4g	576kcal 24.5g	
12(木)	ミルク蒸し パン 牛乳	誕生会ランチプレート🍰	チョコムース ケーキ 牛乳	牛乳 脱脂粉乳 豚肉 鶏ささ身 豆乳 ゼラチン	薄力粉 三温糖 米 ごま油 中華めん 油 ごま ホットケーキミックス 生クリーム	グリンピース 白葱 人参 しいたけ キャベツ 胡瓜 小松菜 もやし バナナ いちご みかん缶	487kcal 20.8g	564kcal 24.5g	
13(金)	バナナ 牛乳	お別れ遠足🎒 ゆかりむすび 菜飯むすび 鶏の西京焼き マカロニサラダ オレンジ ブロッコリー	ココアチーズ クッキー 牛乳	牛乳 ちりめんじゃこ 鶏肉 鶏卵 チーズ	米 ごま油 三温糖 マカロニ 油 バター 薄力粉	バナナ 青じそ 小松菜 人参 胡瓜 ネーブル ブロッコリー	463kcal 16.7g	575kcal 21.1g	
14(土)	黒ゴマ ヨーグルト	五目あんかけ丼 高野豆腐の煮物 キャベツの味噌汁	ジャムスコーン 牛乳	きな粉 ヨーグルト 豚肉 高野豆腐 油あげ 豆乳 牛乳	黒ゴマ 三温糖 米 ごま油 かたくり粉 薄力粉 バター ブルーベリージャム	小松菜 人参 もやし 葱 キャベツ しめじ	485kcal 16.3g	628kcal 20.2g	
16(月)	ころころ さつまいも 牛乳	ごはん 酢鶏 切干大根のサラダ 卵スープ	あんまん 牛乳	牛乳 鶏肉 竹輪 わかめ こしあん	さつまいも 三温糖 かたくり粉 油 ごま マヨネーズ 薄力粉 強力粉	しょうが 小松菜 人参 玉葱 しいたけ パイナップル缶 切り干し大根 胡瓜 もやし	470kcal 17.2g	603kcal 22.0g	
17(火)	抹茶 蒸しパン 牛乳	ごはん 鮭のちゃんちゃん焼き コロコロサラダ 春菊の味噌汁	バナナパウンド 牛乳	牛乳 さけ 豆腐 ハム 油あげ 鶏卵	薄力粉 三温糖 米 ごま 油 バター ホットケーキミックス	人参 玉葱 キャベツ ピーマン 胡瓜 春菊 葱 バナナ	463kcal 22.1g	554kcal 26.9g	
18(水)	ココアラスク 牛乳	お別れ会 お楽しみランチプレート	カスタードパイ 牛乳	牛乳 ウインナー 鶏肉 ヨーグルト 納豆 かつお節 寒天 鶏卵	食パン バター 三温糖 米 パイ皮 薄力粉	人参 とうもろこし グリンピース にんにく しょうが 小松菜 胡瓜 りんごジュース いちご	466kcal 17.9g	576kcal 23.3g	
19(木)	マカロニ みたらし 牛乳	広島生産物見つけ「ほうれん草」 麦ごはん 豚肉の生姜焼き 広島ほうれん草の白和え 新玉ねぎのスープ	ぼたもち 牛乳	牛乳 豚肉 豆腐 竹輪 こしあん きな粉	マカロニ 三温糖 かたくり粉 米 押麦 ごま もち米	キャベツ 玉葱 しょうが ほうれん草 小松菜 人参 葱 白葱	475kcal 17.9g	601kcal 22.2g	
21(土)	きな粉ケーキ 牛乳	ガパオライス マカロニ和え 麩の味噌汁	セサミクッキー 牛乳	牛乳 きな粉 豚ひき肉 竹輪 豆乳	薄力粉 油 三温糖 米 マカロニ ごま油 ふ バター ごま	玉葱 ピーマン にんにく 人参 葱 小松菜	501kcal 17.6g	576kcal 20.3g	
23(月)	じゃがバター 牛乳	焼きカレーパン スパゲティサラダ 牛乳寒天	じゃこむすび 牛乳	牛乳 豆乳 豚肉 チーズ ハム 寒天 わかめ ちりめんじゃこ	じゃがいも バター 強力粉 三温糖 油 スパゲティ マヨネーズ 米 ごま	玉葱 人参 小松菜 みかん缶	508kcal 19.0g	647kcal 24.0g	
24(火)	グレープゼリー 牛乳	ごはん 豚肉の中華炒め ねばねばサラダ 春キャベツのスープ	きな粉サブレ 牛乳	ゼラチン 牛乳 豆乳 納豆 豚肉 豆腐 かつお節 きな粉	三温糖 米 かたくり粉 ごま油 薄力粉 油	グレープジュース 白菜 人参 玉葱 しょうが 小松菜 オクラ なめこ キャベツ しめじ 葱	446kcal 18.2g	574kcal 23.0g	
25(水)	麩ラスク 牛乳	ごはん 具だくさんオムレツ ひじき煮 海藻スープ	クリーム まんじゅう 牛乳	牛乳 鶏卵 ベーコン ひじき 油あげ わかめ あおさ もずく	ふ バター 三温糖 米 さつまいも じゃがいも しらたき 薄力粉	ほうれん草 小松菜 南瓜 人参 白葱	442kcal 15.5g	567kcal 18.9g	
26(木)	マヨトースト 牛乳	ガーリックライス 豆乳のクリームシチュー コールスローサラダ オレンジ	おから入り マーブルケーキ 牛乳	牛乳 鶏肉 豆乳 おから 牛乳	食パン マヨネーズ 米 バター じゃがいも 三温糖 薄力粉	にんにく 白菜 人参 玉葱 グリンピース オレンジ キャベツ とうもろこし	474kcal 18.9g	561kcal 22.8g	
27(金)	きな粉の 蒸しパン 牛乳	ミートスパゲティ 南瓜サラダ フルーツポンチ	レーズン クッキー 牛乳	きな粉 牛乳 豚ひき肉 ハム 寒天 鶏卵	薄力粉 三温糖 マヨネーズ スパゲティ オリーブ油 バター	玉葱 人参 小松菜 南瓜 胡瓜 パイナップル缶 バナナ アップルジュース りんごジュース レーズン	500kcal 18.1g	579kcal 20.3g	
28(土)	豆腐 ココアもち 牛乳	中華丼 高野豆腐のサラダ わかめスープ	ヨーグルト ケーキ 牛乳	豆腐 牛乳 豚肉 高野豆腐 竹輪 わかめ ヨーグルト	三温糖 かたくり粉 ごま油 米 油 薄力粉 バター	人参 玉葱 小松菜 白菜 もやし 白葱 しいたけ バナナ	510kcal 16.6g	625kcal 19.5g	
30(月)	じゃがいもの 磯和え 牛乳	バターチキンカレー みかん豆乳寒天 オーロラサラダ	お祝いクッキー 牛乳	あおりのり 牛乳 鶏肉 寒天 豆乳 チーズ	じゃがいも 油 バター 米 三温糖 マヨネーズ 薄力粉	人参 玉葱 小松菜 みかん缶 キャベツ 胡瓜	487kcal 17.2g	632kcal 21.4g	
31(火)	豆乳ケーキ 牛乳	ごはん 炒り煮 韓国風サラダ まいたけの味噌汁	刻み枝豆むすび 牛乳	豆乳 牛乳 豆腐 チーズ 鶏ひき肉 鶏卵 のり ハム ちりめんじゃこ	薄力粉 三温糖 油 米 ごま油 ごま	人参 グリンピース 舞茸 もやし 胡瓜 白葱 玉葱 枝豆	478kcal 20.0g	571kcal 24.7g	
※ やむを得ず、献立を変更する場合がございます。 ※ 午前のおやつは、3歳未満児のみとなります。							1か月平均	471kcal 17.8g	590kcal 22.0g