



3月 献立表



令和8年

麗湖こども園

日	曜	催	献立名			あか	きいろ	みどり	その他	栄養価	
			朝おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える		3歳未満児	3歳以上児
2	月		牛乳 キャンディー チーズ	ごはん 豚と厚揚げの甘みそ炒め コーンサラダ	牛乳 ビスコ バナナ	牛乳 キャンディーチーズ 豚もも 厚揚げ だし入りみそ	うるち米 ごま油 三温糖 スイートコーン缶 サラダ油 ビスコ	キャベツ カリフラワー カラーピーマン じゃがいも バナナ	水 こいくちしょうゆ 酢 塩	エネルギー kcal 509 タンパク質 g 22.1 脂質 g 18.7 食塩 g 1.3	エネルギー kcal 594 タンパク質 g 25.5 脂質 g 20.5 食塩 g 1.4
3	火	おひなまつり 目録 食	牛乳 茹でブロッコ リー	ひなちらし 鮭の塩焼き ほうれん草とえのきのおひたし わかたけ汁(ひなまつり)	牛乳 ベイクドチーズケー キ	牛乳 しらす干し サケ クリームチーズ	うるち米 スイートコーン缶 三温糖 麩 ホットケーキミックス	ブロッコリー にんじん 乾しいたけ ほうれん草 えのきたけ にんじん たけのこ水煮 乾燥わかめ レモン(果汁)	かつお・昆布だし 酢 こいくちしょうゆ 塩 うすくちしょうゆ	エネルギー kcal 438 タンパク質 g 22 脂質 g 19.5 食塩 g 2.2	エネルギー kcal 509 タンパク質 g 24.5 脂質 g 22.5 食塩 g 2.6
4	水		牛乳 お野菜かりんとう	ごはん ポークケチャップ キャベツのごま和え	牛乳 清見オレンジ 星っこ	牛乳 豚もも	お野菜かりんとう うるち米 片栗粉 白ごま 三温糖 星っこ	たまねぎ にんじん キャベツ きゅうり 乾燥わかめ きよみ	トマトケチャップ コンソメ 水 酢 うすくちしょうゆ だし汁	エネルギー kcal 421 タンパク質 g 19.4 脂質 g 10.8 食塩 g 1.2	エネルギー kcal 446 タンパク質 g 21.5 脂質 g 10.4 食塩 g 1.5
5	木		牛乳 あられ	ごはん 鯖のカレー風味焼き 三色酢の物 豆腐のすまし汁	牛乳 マンシュロおこし	牛乳 サバ 木綿豆腐	あられ うるち米 カレー粉 三温糖 玄米フレーク マンシュロ サラダ油	もやし きゅうり にんじん たまねぎ	こいくちしょうゆ 本みりん 酢 塩 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	エネルギー kcal 485 タンパク質 g 21.4 脂質 g 13.9 食塩 g 1.4	エネルギー kcal 546 タンパク質 g 24.8 脂質 g 14.6 食塩 g 1.5
6	金		牛乳 スティックきゅうり	ごはん かぶと舞茸のクリームスープ 小魚サラダ	お茶 ぱりんこ ヨーグルト	牛乳 鶏もも肉 しらす干し ヨーグルト	うるち米 サラダ油 薄力粉 有塩バター 三温糖 ぱりんこ	きゅうり かぶ たまねぎ ブロッコリー にんじん まいたけ キャベツ トマト	昆布だし 塩 酢 うすくちしょうゆ 番茶	エネルギー kcal 424 タンパク質 g 15.3 脂質 g 14.2 食塩 g 1.4	エネルギー kcal 458 タンパク質 g 15.1 脂質 g 13.5 食塩 g 1.2
7	土		クラッカー	ごはん 豆腐のあんかけ煮 わかめサラダ	ぼたぼた焼き	木綿豆腐 豚もも	全粒粉クラッカー うるち米 サラダ油 三温糖 片栗粉 ぼたぼた焼	たまねぎ にんじん グリンピース しいたけ わかめ きゅうり	うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 酢 塩	エネルギー kcal 339 タンパク質 g 12.3 脂質 g 9.3 食塩 g 1.2	エネルギー kcal 387 タンパク質 g 14.7 脂質 g 9.9 食塩 g 1.5
9	月		牛乳 ビスケット	ごはん じゃがいもと鶏肉の煮物 三色ごま和え(白菜)	牛乳 雪の宿 りんご	牛乳 鶏もも肉	ビスケット うるち米 じゃがいも 三温糖 白ごま 雪の宿	にんじん だいこん さやいんげん こまつな はくさい ほうれんそう りんご	こいくちしょうゆ 本みりん かつおだし うすくちしょうゆ 水 だし汁	エネルギー kcal 463 タンパク質 g 16.2 脂質 g 15 食塩 g 1.1	エネルギー kcal 516 タンパク質 g 18.3 脂質 g 16.4 食塩 g 1.3
10	火		牛乳 茹でにんじん	ごはん さわらの照り焼き さやいんげんのごまみそ和え きのこスープ	牛乳 麩のラスク	牛乳 さわら だし入りみそ	うるち米 サラダ油 三温糖 白ごま お麩 有塩バター	にんじん さやいんげん ふなしめじ えのきたけ こまつな	こいくちしょうゆ 本みりん かつお・昆布だし うすくちしょうゆ 塩 かつおだし 水	エネルギー kcal 443 タンパク質 g 19.4 脂質 g 17.2 食塩 g 1.5	エネルギー kcal 517 タンパク質 g 22.4 脂質 g 19.7 食塩 g 1.4
11	水		牛乳 キャンディーチー ズ	ごはん チャブチェ 小松菜もやしナムル	牛乳 いよかん ビスケット	牛乳 キャンディーチーズ 豚もも	うるち米 はるさめ 三温糖 ごま油 白ごま ビスケット	にんじん たまねぎ ふなしめじ 青ピーマン こまつな もやし にんじん いよかん	こいくちしょうゆ 塩 しょうゆ	エネルギー kcal 430 タンパク質 g 17.4 脂質 g 13.2 食塩 g 1	エネルギー kcal 478 タンパク質 g 18.5 脂質 g 11.8 食塩 g 0.9
12	木	リク エス ト給 食	牛乳 星っこ	ごはん ロールパン ツナカレー 鶏のからあげ ゆで野菜	野菜ジュース ホットケーキ	牛乳 まぐろ缶詰(水煮) 鶏もも肉 生クリーム	星っこ うるち米 ロールパン じゃがいも サラダ油 ごま油 ハーモントカレー(甘口) 片栗粉 調合油 スイートコーン ホットケーキミックス 三温糖	たまねぎ にんじん しょうが ブロッコリー バナナ うんしゅうみかん	水 こいくちしょうゆ 野菜ジュース	エネルギー kcal 712 タンパク質 g 29.4 脂質 g 20.5 食塩 g 2.9	エネルギー kcal 837 タンパク質 g 32.7 脂質 g 26 食塩 g 3.6
13	金	卒 園 式								エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
14	土		ぱりんこ	お弁当			ぱりんこ			エネルギー kcal 98 タンパク質 g 1.1 脂質 g 4.2 食塩 g 0.2	エネルギー kcal タンパク質 g 脂質 g 食塩 g
16	月		牛乳 茹でブロッコリー	ごはん 鶏肉のオレンジ焼き グリーンサラダ 野菜スープ	牛乳 じゃがもち(コーン)	牛乳 鶏もも肉	うるち米 三温糖 スイートコーン缶 サラダ油 じゃがいも 片栗粉 スイートコーン缶 有塩バター	ブロッコリー オレンジ マーレード キャベツ きゅうり たまねぎ にんじん こまつな あおのり	こいくちしょうゆ おろししょうが 塩 酢 かつおだし うすくちしょうゆ	エネルギー kcal 429 タンパク質 g 20.6 脂質 g 12.5 食塩 g 1.6	エネルギー kcal 491 タンパク質 g 21.6 脂質 g 13.7 食塩 g 1.9
17	火		牛乳 あられ	ごはん 八宝菜 切り干しサラダ	牛乳 お野菜かりんとう ひとくちゼリー	牛乳 豚もも まぐろ缶詰(水煮)	あられ うるち米 ごま油 片栗粉 三温糖 お野菜かりんとう ひとくちゼリー	はくさい たまねぎ にんじん もやし たけのこ水煮 きぬさや 乾燥しいたけ 切干しだいこん きゅうり	うすくちしょうゆ かつおだし 酢 塩	エネルギー kcal 435 タンパク質 g 17.7 脂質 g 11.4 食塩 g 1.3	エネルギー kcal 501 タンパク質 g 20.3 脂質 g 13.2 食塩 g 1.4
18	水		牛乳 ぱりんこ	ごはん さつまい 小松菜ともやしのツナ和え	牛乳 キャンディーチーズ クラッカー	牛乳 鶏もも肉 だし入りみそ まぐろ缶詰(水煮) キャンディーチーズ	ぱりんこ うるち米 さつまいも 三温糖 全粒粉クラッカー	にんじん だいこん 葉ねぎ 乾しいたけ こまつな もやし	かつお・昆布だし こいくちしょうゆ	エネルギー kcal 433 タンパク質 g 18.1 脂質 g 13.6 食塩 g 1.5	エネルギー kcal 467 タンパク質 g 20.6 脂質 g 13.4 食塩 g 1.6
19	木		牛乳 スティックきゅうり	ごはん アジのマリネ風 ブロッコリーのチーズ和え 白菜とえのきのスープ	牛乳 アップルパンチ	牛乳 アジ パルメザンチーズ	うるち米 片栗粉 調合油 三温糖 マヨレ	きゅうり たまねぎ 青ピーマン にんじん ブロッコリー はくさい えのきたけ もも缶(白肉) うんしゅうみかん パインアップル(缶詰) りんご飲料	酢 塩 うすくちしょうゆ かつおだし	エネルギー kcal 454 タンパク質 g 18.8 脂質 g 14.7 食塩 g 1.3	エネルギー kcal 536 タンパク質 g 21.8 脂質 g 16.7 食塩 g 1.4
21	土		星っこ	ごはん 厚揚げの煮物 きゅうりの酢の物	ビスケット	絹揚げ 鶏もも肉	星っこ うるち米 じゃがいも しらたき 三温糖 白ごま ビスケット	にんじん ごぼう きゅうり 乾燥わかめ	本みりん かつお・昆布だし こいくちしょうゆ 酢 塩	エネルギー kcal 311 タンパク質 g 11.7 脂質 g 5.8 食塩 g 1	エネルギー kcal 358 タンパク質 g 14.2 脂質 g 7.1 食塩 g 1.2
23	月		牛乳 茹でにんじん	ごはん さけの風味焼き じゃこ入り酢の物 春雨スープ	牛乳 ふかしいも	牛乳 サケ しらす干し	うるち米 白ごま 三温糖 はるさめ 片栗粉 さつまいも	にんじん 葉ねぎ キャベツ カットわかめ 乾しいたけ	本みりん こいくちしょうゆ 酢 塩 かつお・昆布だし うすくちしょうゆ	エネルギー kcal 438 タンパク質 g 19.3 脂質 g 12.7 食塩 g 1.7	エネルギー kcal 511 タンパク質 g 22.5 脂質 g 14.1 食塩 g 2.1
24	火	終 業 式	牛乳 お野菜かりんとう	食パン 大豆と鶏肉のトマト煮 野菜ソテー(カレー)	ジョア(マスカット) ぼたぼた焼き	牛乳 鶏もも肉 大豆	お野菜かりんとう 食パン 三温糖 サラダ油 カレー粉 調合油 ぼたぼた焼	たまねぎ にんじん ブロッコリー ホールトマト缶 キャベツ	トマトケチャップ ウスターソース こいくちしょうゆ 塩 かつお・昆布だし ジョア	エネルギー kcal 419 タンパク質 g 19.2 脂質 g 14.4 食塩 g 1.8	エネルギー kcal 402 タンパク質 g 19.1 脂質 g 12.4 食塩 g 2.1
25	水		クラッカー	家庭保育協力日 お弁当	ビスコ		全粒粉クラッカー ビスコ			エネルギー kcal 90 タンパク質 g 1.3 脂質 g 4.1 食塩 g 0.1	エネルギー kcal 60 タンパク質 g 0.7 脂質 g 2.7 食塩 g 0.1
26	木		ビスケット	家庭保育協力日 お弁当	雪の宿		ビスケット 雪の宿			エネルギー kcal 86 タンパク質 g 0.9 脂質 g 3.2 食塩 g 0.2	エネルギー kcal 58 タンパク質 g 0.6 脂質 g 2.7 食塩 g 0.2
27	金		星っこ	家庭保育協力日 お弁当	ひとくちゼリー お野菜かりんとう		星っこ ひとくちゼリー お野菜かりんとう			エネルギー kcal 86 タンパク質 g 1.3 脂質 g 1.2 食塩 g 0	エネルギー kcal 72 タンパク質 g 1 脂質 g 1.1 食塩 g 0
28	土		クラッカー	家庭保育協力日 お弁当	ぱりんこ		全粒粉クラッカー ぱりんこ			エネルギー kcal 68 タンパク質 g 1 脂質 g 2.8 食塩 g 0.1	エネルギー kcal 38 タンパク質 g 0.4 脂質 g 1.5 食塩 g 0.1
30	月		ビスケット	家庭保育協力日 お弁当	ぼたぼた焼き		ビスケット ぼたぼた焼			エネルギー kcal 79 タンパク質 g 0.9 脂質 g 1.6 食塩 g 0.3	エネルギー kcal 51 タンパク質 g 0.6 脂質 g 1.1 食塩 g 0.2
31	火		星っこ	家庭保育協力日 お弁当	ビスコ		星っこ ビスコ			エネルギー kcal 80 タンパク質 g 1 脂質 g 2.8 食塩 g 0.1	エネルギー kcal 60 タンパク質 g 0.7 脂質 g 2.7 食塩 g 0.1