



3月 あじさい 献立表



令和8年

こむぎ保育園

日曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価	
	昼食	おやつ	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	その他	乳児
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き キャベツ炒め オレンジ	野菜ブレッツェル 牛乳	味噌 鶏肉 牛乳	米 小切駄 薄力粉 砂糖	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 オレンジ パセリ	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩 チキンスープの素 ペーキングパウダー	エネルギー:491kcal たんぱく質:17.7g 脂質:15.6g カルシウム:210mg 食塩相当量:1.3g
3火	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え パナナ	いちごジャム蒸しパン 牛乳	油揚げ 鮭 高野豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし パナナ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ ペーキングパウダー	エネルギー:499kcal たんぱく質:16.9g 脂質:10.1g カルシウム:207mg 食塩相当量:1g
4水	醤油ラーメン さつま芋のフレンチサラダ チーズ	塩昆布おにぎり	豚肉 チーズ	中華麺 油 さつま芋 砂糖 米	白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ きゅうり 塩昆布	チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん 水 穀物酢	エネルギー:512kcal たんぱく質:16.3g 脂質:10.1g カルシウム:126mg 食塩相当量:1.5g
5木	ご飯 味噌汁 鶏つくね 白菜とわかめの和え物 オレンジ	フルーツポンチ	味噌 鶏肉 木綿豆腐	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ わかめ オレンジ 黄桃缶 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢	エネルギー:380kcal たんぱく質:12.9g 脂質:5.5g カルシウム:59mg 食塩相当量:1.2g
6金	ご飯 味噌汁 鮭の唐揚げ ひじきと切干大根の煮物 パナナ	卵を使わないドーナツ	味噌 鮭 牛乳	米 じゃが芋 小切駄 片栗粉 油 砂糖 薄力粉	干しいたけ 小松菜 昆布 しょうが ひじき 切干大根 人参 パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:507kcal たんぱく質:15.2g 脂質:14.7g カルシウム:147mg 食塩相当量:1g
7土	ご飯 チキンカレー もやしサラダ チーズ	青のりおにぎり 小魚	鶏肉 チーズ 煮干し	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油	玉ねぎ 人参 もやし コーン 青のり	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩	エネルギー:558kcal たんぱく質:17.3g 脂質:10.7g カルシウム:176mg 食塩相当量:1.7g
9月	ご飯 中華スープ 豚肉の中華炒め トマトドレッシング和え オレンジ	ココアちんすこう 牛乳	豚肉 牛乳	米 ごま油 薄力粉 砂糖 油	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 料理酒 みりん トマトドレッシング ペーキングパウダー ココア	エネルギー:559kcal たんぱく質:17.2g 脂質:20.3g カルシウム:203mg 食塩相当量:1.2g
10火	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 春雨と野菜のサラダ パナナ	マシュマロおこし 牛乳	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 春雨 油 ごま コンブシーク 無塩バター マシュマロ	干しいたけ 南瓜 えのき茸 長ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:485kcal たんぱく質:17g 脂質:11.3g カルシウム:206mg 食塩相当量:1g
11水	野菜パン コーンスープ コロケ 野菜ソテー チーズ	わかめおにぎり	チーズ	野菜パン コロケ 油 片栗粉 米	玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参 わかめご飯の素	水 シチューフレーク トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 塩	エネルギー:516kcal たんぱく質:12.2g 脂質:17.1g カルシウム:197mg 食塩相当量:1.7g
12木	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お祝い物 ハンバーグ ブロッコリーのサラダ オレンジ	カップケーキ(卵なし)	小麦 かつお節 豚肉 木綿豆腐	米 もち米 ごま パン粉 片栗粉 砂糖 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 玉ねぎ ブロッコリー もやし 人参 オレンジ	水 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース ペーキングパウダー	エネルギー:468kcal たんぱく質:15.3g 脂質:15.4g カルシウム:73mg 食塩相当量:0.8g
13金	ハヤシライス ほうれん草のマヨサラダ パナナ	きな粉蒸しパン	豚肉 きな粉	米 油 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉 砂糖	玉ねぎ 人参 ダイスタマト しめじ ほうれん草 もやし わかめ パナナ	水 ハヤシフレーク 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:484kcal たんぱく質:10.5g 脂質:13.9g カルシウム:147mg 食塩相当量:1.2g
14土	鶏丼 味噌汁 スパゲティサラダ チーズ	しらすチャーハン	鶏肉 味噌 チーズ しらす	米 油 スパゲティ ノンエッグマヨネーズ ごま油	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 コーン パプリカ 小松菜	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 チキンスープの素	エネルギー:548kcal たんぱく質:19.8g 脂質:11.4g カルシウム:121mg 食塩相当量:1.7g
16月	ご飯 コンソメスープ ミートローフ ツナサラダ オレンジ	鮭のラスク 牛乳	豚肉 かつおフレーク 牛乳	米 パン粉 片栗粉 油 砂糖 小切駄 無塩バター グラニュー糖	玉ねぎ ほうれん草 コーン キャベツ きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 塩 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢	エネルギー:531kcal たんぱく質:19.7g 脂質:18.7g カルシウム:187mg 食塩相当量:0.8g
17火	ご飯 ミネストローネ 肉団子のホワイトソースかけ 人参ドレッシングサラダ パナナ	ジャムサンド 牛乳	豚肉 牛乳	米 じゃが芋 砂糖 パン粉 薄力粉 無塩バター 食パン	玉ねぎ 人参 ダイスタマト パセリ ブロッコリー もやし コーン パナナ りんごソース	水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 人参ドレッシング	エネルギー:575kcal たんぱく質:20.6g 脂質:15.5g カルシウム:195mg 食塩相当量:1.6g
18水	玄米入りご飯 ツナカレー 白菜サラダ チーズ	ほうれん草カップケーキ (卵なし) 牛乳	かつおフレーク チーズ 牛乳	米 玄米 じゃが芋 油 砂糖 薄力粉	玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり ほうれん草	水 カレールウ 穀物酢 塩 ペーキングパウダー	エネルギー:548kcal たんぱく質:14.4g 脂質:20.3g カルシウム:281mg 食塩相当量:1.5g
19木	【春分】たけのこご飯 味噌汁 たらの香り焼き じゃが芋の炒め物 オレンジ	二色ぼたもち	油揚げ 味噌 たら きな粉 こしあん	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:486kcal たんぱく質:17.8g 脂質:9g カルシウム:71mg 食塩相当量:1.1g
21土	中華丼 中華スープ 春雨サラダ チーズ	コーンおにぎり 小魚	豚肉 チーズ 煮干し	米 ごま油 砂糖 片栗粉 春雨 油 ごま 無塩バター	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ	エネルギー:565kcal たんぱく質:17.8g 脂質:12.4g カルシウム:196mg 食塩相当量:1.6g
23月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き こんにやくとごぼうの煮物 チーズ	パンケーキ 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 さつま揚げ チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 ごぼう つきこん 人参	水 塩 料理酒 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:514kcal たんぱく質:20g 脂質:17.8g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.4g
24火	麦ご飯 味噌汁 かれいのみ天ぷら 手作りなめたけ和え オレンジ	チーズ蒸しパン	厚揚げ 味噌 かれい チーズ	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 油 砂糖	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 白菜 人参 小松菜 えのき茸 オレンジ	水 塩 万能つゆ ペーキングパウダー	エネルギー:457kcal たんぱく質:17.5g 脂質:11.2g カルシウム:159mg 食塩相当量:1g
25水	カレーうどん かぼちゃのおかか和え チーズ	ひじきおにぎり 小魚	豚肉 かつお節 チーズ 油揚げ 煮干し	うどん 片栗粉 米	玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 南瓜 チンゲン菜 ひじき	水 料理酒 こいくちしょうゆ みりん カレールウ 塩 水 万能つゆ	エネルギー:440kcal たんぱく質:16.4g 脂質:11g カルシウム:199mg 食塩相当量:1.6g
26木	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ コーンサラダ パナナ	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ 人参 コーン パナナ	水 万能つゆ 穀物酢 塩	エネルギー:485kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.7g カルシウム:313mg 食塩相当量:0.9g
27金	ゆかりご飯 味噌汁 鶏肉の甘酢あんかけ 白菜の海苔サラダ オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉 牛乳	米 砂糖 片栗粉 マカロニ	ゆかり 干しいたけ 南瓜 しめじ 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢	エネルギー:491kcal たんぱく質:20.2g 脂質:13.7g カルシウム:209mg 食塩相当量:1.3g
28土	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え パナナ	ふりかけおにぎり	豚肉 味噌 ふりかけかつお	米 油 さつま芋 砂糖 ごま	玉ねぎ 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン パナナ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:563kcal たんぱく質:16.5g 脂質:11.2g カルシウム:73mg 食塩相当量:1.2g
30月	きつねあんかけうどん ちくわの磯辺天 オレンジ	こねつけ	焼き竹輪 味噌 油揚げ 鶏肉	薄力粉 片栗粉 油 米 砂糖 うどん 片栗粉	青のり オレンジ 白菜 小松菜 人参	水 塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:237kcal たんぱく質:7.1g 脂質:5.9g カルシウム:16mg 食塩相当量:1g
31火	ピビンバ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ	ヨーグルト	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素	エネルギー:447kcal たんぱく質:16.4g 脂質:16.2g カルシウム:213mg 食塩相当量:1.3g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	515	17.3	14.3	195	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。