



3月 献立表【完了期】



令和8年

こむぎ保育園

| 日  | 曜 | 献立名   |                   | あか                        | きいろ                                    | みどり   | その他   | 栄養価  |
|----|---|---|-------------------|---------------------------|--|---|---|--|
|    |   | 昼食  | おやつ               | 体をつくる<br>血や肉になる           | 力や体温のもとになる                             | 体の調子を整える  |   | 完了期  |
| 2  | 月 | 軟飯 味噌汁<br>鶏肉の照り煮<br>キャベツ炒め オレンジ                 | 野菜パンケーキ<br>牛乳     | 味噌 鶏肉 牛乳                  | 米 小切鮎 薄力粉<br>砂糖                        | 干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布<br>キャベツ 人参 小松菜 オレンジ<br>パセリ              | 水 万能つゆ みりん<br>こいくちしょうゆ 塩<br>チキンスープの素<br>ベーキングパウダー             | エネルギー:350kcal<br>タンパク:12.5g<br>脂質:10.9g<br>カルシウム:144mg<br>食塩相当量:1.1g |
| 3  | 火 | 【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司<br>すまし汁<br>小松菜の味噌和え パナナ          | いちごジャム蒸しパン<br>牛乳  | 油揚げ 鮭 高野豆腐<br>味噌 牛乳       | 米 砂糖 薄力粉 油<br>いちごジャム                   | 干しいたけ 人参 コーン<br>さやえんどう 焼きのり 大根<br>わかめ 昆布 小松菜 もやし<br>パナナ | 穀物酢 塩 みりん<br>料理酒 こいくちしょうゆ<br>水 ベーキングパウダー                      | エネルギー:335kcal<br>タンパク:11.9g<br>脂質:6.4g<br>カルシウム:160mg<br>食塩相当量:1g    |
| 4  | 水 | 醤油ラーメン<br>さつま芋のフレンチサラダ チーズ                      | ごま塩軟飯             | 豚肉 チーズ                    | 中華麺 油 さつま芋 砂糖<br>米 ごま                  | 白菜 人参 長ねぎ 干しいたけ<br>きゅうり                                 | チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん 水<br>穀物酢                    | エネルギー:411kcal<br>タンパク:12.7g<br>脂質:7.9g<br>カルシウム:90mg<br>食塩相当量:1.1g   |
| 5  | 木 | 軟飯 味噌汁<br>鶏つくね<br>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<br>片栗粉 砂糖                   | 干しいたけ なめこ 万能ねぎ<br>昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ<br>わかめ オレンジ 黄桃缶 パナナ | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 塩 万能つゆ<br>穀物酢                               | エネルギー:263kcal<br>タンパク:10g<br>脂質:4.4g<br>カルシウム:45mg<br>食塩相当量:0.9g     |
| 6  | 金 | 軟飯 味噌汁<br>鮭の照り煮<br>ひじきと切干大根の煮物 パナナ              | 蒸しパン<br>牛乳        | 味噌 鮭 牛乳                   | 米 じゃが芋 小切鮎<br>薄力粉 砂糖 油                 | 干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき<br>切干大根 人参 パナナ                         | 水 こいくちしょうゆ<br>料理酒 みりん 万能つゆ<br>ベーキングパウダー                       | エネルギー:326kcal<br>タンパク:13.9g<br>脂質:5.6g<br>カルシウム:69mg<br>食塩相当量:1.1g   |
| 7  | 土 | 軟飯 コンソメスープ<br>鶏じゃが<br>もやしサラダ チーズ                | 青のり軟飯             | 鶏肉 チーズ                    | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>ごま油                     | 玉ねぎ 人参 パセリ もやし コーン<br>青のり                               | 水 チキンスープの素 塩<br>万能つゆ みりん<br>穀物酢 こいくちしょうゆ                      | エネルギー:323kcal<br>タンパク:9.9g<br>脂質:3.9g<br>カルシウム:37mg<br>食塩相当量:0.8g    |
| 9  | 月 | 軟飯 中華スープ<br>豚肉の中華炒め<br>トマトドレッシング和え オレンジ         | 蒸しパン<br>牛乳        | 豚肉 牛乳                     | 米 ごま油 薄力粉 砂糖<br>油                      | 玉ねぎ テンゲン菜 わかめ 人参<br>白菜 きゅうり オレンジ                        | 水 チキンスープの素<br>こいくちしょうゆ 塩<br>料理酒 みりん<br>トマトドレッシング<br>ベーキングパウダー | エネルギー:352kcal<br>タンパク:12g<br>脂質:11.4g<br>カルシウム:143mg<br>食塩相当量:1.2g   |
| 10 | 火 | 軟飯 味噌汁<br>高野豆腐と鶏肉の煮物<br>春雨と野菜のサラダ パナナ           | パンケーキ<br>牛乳       | 味噌 高野豆腐 鶏肉<br>牛乳          | 米 砂糖 春雨 油 ごま<br>薄力粉                    | 干しいたけ 南瓜 えのき茸<br>長ねぎ 昆布 大根 人参 小松菜<br>パナナ                | 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢 万能つゆ<br>ベーキングパウダー                       | エネルギー:346kcal<br>タンパク:12.2g<br>脂質:7.4g<br>カルシウム:150mg<br>食塩相当量:0.9g  |
| 11 | 水 | 野菜パン コンソメスープ<br>焼きコロッケ<br>野菜ソテー チーズ             | わかめ軟飯             | チーズ                       | 野菜パン コロッケ 油<br>片栗粉 米                   | 玉ねぎ コーン もやし キャベツ<br>人参 わかめご飯の素                          | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース                             | エネルギー:336kcal<br>タンパク:8.6g<br>脂質:7.2g<br>カルシウム:56mg<br>食塩相当量:1.1g    |
| 12 | 木 | ☆卒園お祝い献立☆ごま塩軟飯 お吸い物<br>ハンバーグ<br>ブロッコリーのサラダ オレンジ | カップケーキ(卵なし)<br>牛乳 | かつお節 豚肉 木綿豆腐<br>牛乳        | 米 ごま パン粉 片栗粉<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉 砂糖 油 | 干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ<br>昆布 玉ねぎ ブロッコリー もやし<br>人参 オレンジ        | 塩 水 こいくちしょうゆ<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース<br>ベーキングパウダー                | エネルギー:338kcal<br>タンパク:13.6g<br>脂質:15.4g<br>カルシウム:147mg<br>食塩相当量:0.7g |
| 13 | 金 | ハヤシライス(完了期)<br>ほうれん草のマヨサラダ パナナ                  | きな粉蒸しパン<br>牛乳     | 豚肉 きな粉 牛乳                 | 米 油 砂糖<br>ノンエッグマヨネーズ<br>薄力粉            | 玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ<br>ほうれん草 もやし わかめ パナナ                  | トマトケチャップ<br>チキンスープの素 塩 水<br>ベーキングパウダー                         | エネルギー:361kcal<br>タンパク:10.1g<br>脂質:11g<br>カルシウム:31mg<br>食塩相当量:0.9g    |
| 14 | 土 | 鶏丼 味噌汁<br>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<br>ノンエッグマヨネーズ<br>ごま油         | 玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根<br>長ねぎ テンゲン菜 昆布 コーン<br>パプリカ 小松菜         | こいくちしょうゆ 料理酒<br>みりん 水 塩<br>チキンスープの素                           | エネルギー:337kcal<br>タンパク:14g<br>脂質:8.4g<br>カルシウム:80mg<br>食塩相当量:1.2g     |
| 16 | 月 | 軟飯 コンソメスープ<br>ミートローフ<br>ツナサラダ オレンジ              | パンケーキ<br>牛乳       | 豚肉 かつおフレーク 牛乳             | 米 パン粉 片栗粉 油<br>砂糖 薄力粉                  | 玉ねぎ ほうれん草 コーン<br>キャベツ きゅうり オレンジ                         | 水 チキンスープの素 塩<br>トマトケチャップ<br>中濃ソース 穀物酢<br>ベーキングパウダー            | エネルギー:365kcal<br>タンパク:11.4g<br>脂質:11.5g<br>カルシウム:134mg<br>食塩相当量:0.9g |
| 17 | 火 | 軟飯 ミネストローネ<br>肉団子のホワイトソースがけ<br>人参ドレッシングサラダ パナナ  | ジャムサンド<br>牛乳      | 豚肉 牛乳                     | 米 じゃが芋 砂糖 パン粉<br>薄力粉 無塩バター 食パン         | 玉ねぎ 人参 ダイストマト パセリ<br>ブロッコリー もやし コーン パナナ<br>りんごソース       | 水 トマトケチャップ<br>チキンスープの素 塩<br>人参ドレッシング                          | エネルギー:408kcal<br>タンパク:15g<br>脂質:11.4g<br>カルシウム:129mg<br>食塩相当量:1.3g   |
| 18 | 水 | 軟飯 コンソメスープ<br>ツナじゃが<br>白菜サラダ チーズ                | ほうれん草蒸しパン<br>牛乳   | かつおフレーク チーズ<br>牛乳         | 米 じゃが芋 油 砂糖<br>薄力粉                     | 玉ねぎ 人参 パセリ 白菜 きゅうり<br>ほうれん草                             | 水 チキンスープの素 塩<br>万能つゆ みりん<br>穀物酢<br>ベーキングパウダー                  | エネルギー:331kcal<br>タンパク:9.3g<br>脂質:8.9g<br>カルシウム:169mg<br>食塩相当量:0.9g   |
| 19 | 木 | 【春分】混ぜ軟飯 味噌汁<br>たらの香り煮<br>じゃが芋の炒め物 オレンジ         | きな粉軟飯             | 油揚げ 味噌 たら きな粉             | 米 ごま油 じゃが芋 油<br>砂糖                     | 人参 干しいたけ 大根 しめじ<br>小松菜 昆布 オレンジ                          | 料理酒 万能つゆ 塩<br>水 こいくちしょうゆ<br>みりん                               | エネルギー:365kcal<br>タンパク:12.8g<br>脂質:5g<br>カルシウム:49mg<br>食塩相当量:1g       |
| 21 | 土 | 中華丼 中華スープ<br>春雨サラダ チーズ                          | コーン軟飯             | 豚肉 チーズ                    | 米 ごま油 砂糖 片栗粉<br>春雨 油 ごま 無塩バター          | 白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜<br>切干大根 干しいたけ わかめ<br>きゅうり コーン           | 塩 こいくちしょうゆ<br>料理酒<br>チキンスープの素 水<br>穀物酢 万能つゆ                   | エネルギー:377kcal<br>タンパク:10.4g<br>脂質:9.3g<br>カルシウム:70mg<br>食塩相当量:1.1g   |
| 23 | 月 | 軟飯 味噌汁<br>鶏肉の塩煮<br>じゃが芋の煮物 チーズ                  | パンケーキ<br>牛乳       | 高野豆腐 味噌 鶏肉<br>チーズ 牛乳      | 米 じゃが芋 油 薄力粉<br>砂糖                     | 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ<br>昆布 人参                                 | 水 塩 料理酒 万能つゆ<br>ベーキングパウダー                                     | エネルギー:335kcal<br>タンパク:13.6g<br>脂質:12.3g<br>カルシウム:151mg<br>食塩相当量:1g   |
| 24 | 火 | 軟飯 味噌汁<br>かれのい煮付け<br>手作りなめたけ和え オレンジ             | チーズ蒸しパン<br>牛乳     | 厚揚げ 味噌 かれのい<br>チーズ 牛乳     | 米 砂糖 薄力粉 油                             | 干しいたけ 切干大根 長ねぎ<br>昆布 白菜 人参 小松菜 えのき茸<br>オレンジ             | 水 万能つゆ 料理酒<br>ベーキングパウダー                                       | エネルギー:325kcal<br>タンパク:15.6g<br>脂質:7.4g<br>カルシウム:213mg<br>食塩相当量:1.1g  |
| 25 | 水 | 肉野菜うどん<br>かぼちゃのおかか和え チーズ                        | ひじき軟飯             | 豚肉 かつお節 チーズ<br>油揚げ        | うどん 米                                  | 玉ねぎ 人参 長ねぎ 昆布 南瓜<br>テンゲン菜 ひじき                           | 料理酒 こいくちしょうゆ<br>みりん 塩 水 万能つゆ                                  | エネルギー:307kcal<br>タンパク:10g<br>脂質:5.8g<br>カルシウム:69mg<br>食塩相当量:0.8g     |
| 26 | 木 | 軟飯 味噌汁<br>豆腐ステーキ<br>コーンサラダ パナナ                  | フルーツパン<br>牛乳      | 味噌 木綿豆腐 鶏肉<br>牛乳          | 米 薄力粉 油 片栗粉<br>砂糖 フルーツパン               | 干しいたけ 大根 えのき茸<br>小松菜 昆布 玉ねぎ キャベツ<br>人参 コーン パナナ          | 水 万能つゆ 穀物酢<br>塩   | エネルギー:332kcal<br>タンパク:11.1g<br>脂質:9.2g<br>カルシウム:225mg<br>食塩相当量:0.9g  |
| 27 | 金 | 青のり軟飯 味噌汁<br>鶏肉の甘酢あんかけ<br>白菜の海苔サラダ オレンジ         | マカロニきな粉<br>牛乳     | 油揚げ 味噌 鶏肉 きな粉<br>牛乳       | 米 砂糖 片栗粉 マカロニ                          | 青のり 干しいたけ 南瓜 しめじ<br>昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜<br>きゅうり 焼きのり オレンジ | 塩 水 こいくちしょうゆ<br>みりん 穀物酢                                       | エネルギー:343kcal<br>タンパク:14.9g<br>脂質:10.1g<br>カルシウム:140mg<br>食塩相当量:0.9g |
| 28 | 土 | 豚丼 味噌汁<br>もやしのごま和え パナナ                          | ふりかけ軟飯            | 豚肉 味噌<br>ふりかけかつお          | 米 油 さつま芋 砂糖<br>ごま                      | 玉ねぎ 干しいたけ テンゲン菜<br>わかめ 昆布 もやし 人参 コーン<br>パナナ             | 水 料理酒 万能つゆ<br>塩 こいくちしょうゆ                                      | エネルギー:412kcal<br>タンパク:12.6g<br>脂質:8.9g<br>カルシウム:62mg<br>食塩相当量:0.9g   |
| 30 | 月 | きつねあんかけうどん<br>かれのい青のり煮<br>オレンジ                  | 味噌軟飯              | 油揚げ 鶏肉 かれのい<br>味噌         | うどん ごま油 砂糖<br>片栗粉 米                    | 白菜 人参 小松菜 青のり<br>オレンジ                                   | 塩 こいくちしょうゆ 水<br>万能つゆ 料理酒                                      | エネルギー:387kcal<br>タンパク:14.9g<br>脂質:6.1g<br>カルシウム:74mg<br>食塩相当量:1.1g   |
| 31 | 火 | ビビンバ丼 中華スープ<br>大根の味噌マヨ和え チーズ                    | ヨーグルト             | 豚肉 味噌 チーズ<br>ヨーグルト スキムミルク | 米 ごま油 砂糖 ごま<br>ノンエッグマヨネーズ              | ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ<br>えのき茸 わかめ 大根 コーン                     | こいくちしょうゆ 水<br>チキンスープの素  | エネルギー:311kcal<br>タンパク:11.7g<br>脂質:12.9g<br>カルシウム:153mg<br>食塩相当量:0.8g |

☆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。