

### 3月 献立表 幼児・長時間

2026年 3月

へきなんこども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ (○朝おやつ◎昼おやつ)	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	わかめご飯 肉じゃが 五目みそ汁 お茶 バナナ	◎牛乳 ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、削り節、牛乳	にんじん、たまねぎ、さやえんどう、だいこん、長ねぎ、バナナ	うるち米、じゃがいも、しらたき、三温糖、さといも、薄皮つぶあんぱん	わかめご飯の素、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.4g 脂質 9.1g 炭水化物 78.3g 塩分 1.3g
3火	ちらし寿司 ほうれん草のおかかあえ お麩のすまし汁 お茶	◎牛乳 ◎いがまんじゅう	ツナ缶、油揚げ、卵、刻みのり、削り節、木綿豆腐、牛乳	干しいたけ、にんじん、さやえんどう、かんぴょう、ほうれんそう、もやし、長ねぎ、えのきたけ	うるち米、三温糖、焼き麩、いがまんじゅう	本みりん、穀物酢、食塩、こいくちしょうゆ、清酒、麦茶	エネルギー 544kcal たんぱく質 43.1g 脂質 14.1g 炭水化物 82.8g 塩分 1.4g
4水	カレーライス ブロッコリーサラダ オレンジ(45g) 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋蒸しパン(きな粉)	豚もも肉、牛乳、卵、きな粉、スキムミルク	にんじん、たまねぎ、なす、マッシュルーム、コーン缶、ブロッコリー(生)、パレンシアオレンジ	うるち米、押麦、じゃがいも、さつまいも、薄力粉、三温糖、マーガリン	カレールウ、マヨネーズ、ベーキングパウダー	エネルギー 606kcal たんぱく質 22.2g 脂質 20.5g 炭水化物 92.1g 塩分 1.5g
5木	焼きそば ポテトサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎アメリカンドッグ	豚もも肉、蒸しかまぼこ、さくらえび、やりいか、ツナ缶、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、ぶなしめじ、きゅうり、コーン缶	サラダ油、じゃがいも	焼きそばめん、ウスターソース、マヨネーズ、アメリカンドッグ	エネルギー 567kcal たんぱく質 19.9g 脂質 25.1g 炭水化物 71.3g 塩分 1.4g
6金	マーボー丼(七分) やみつききゅうり お茶	◎牛乳 ◎カステラ	豚ひき肉、木綿豆腐、高野豆腐、牛乳	なす、れんこん、長ねぎ、にら、青ピーマン、にんじん、しょうが、きゅうり	七分付き玄米、三温糖、ごま油、かたくり粉、すりごま、カステラ	米みそ、中華だし、こいくちしょうゆ、鶏がらだし、麦茶	エネルギー 552kcal たんぱく質 20.4g 脂質 17.6g 炭水化物 81.4g 塩分 1.3g
7土	ナポリタンスパゲティ(土) スイートポテトサラダ(土) 牛乳	◎パタースティックパン ◎ジョア(マスカット)	ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、きゅうり	スパゲッティ、オリーブ油、さつまいも、パタースティックパン、ジョア(マスカット)	トマトケチャップ、マヨネーズ	エネルギー 519kcal たんぱく質 19.8g 脂質 15.6g 炭水化物 80.3g 塩分 1.0g
9月	七分付き玄米 魚の煮付け きゅうりともやしの和え物 けんちん汁 お茶	◎牛乳 ◎ブラウニーケーキ	赤魚、釜揚げしらす、厚揚げ、削り節、牛乳、卵	きゅうり、もやし、コーン缶、かぼちゃ、ごぼう、長ねぎ	七分つき米、三温糖、さといも、薄力粉、マーガリン、有塩バター	こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、麦茶、ピュアココア、ベーキングパウダー	エネルギー 495kcal たんぱく質 22.0g 脂質 17.0g 炭水化物 65.4g 塩分 1.3g
10火	親子丼 チンゲン菜の和え物 お茶 バナナ	◎コーンフレーク	卵、鶏もも肉、高野豆腐、刻みのり、削り節、釜揚げしらす、牛乳	たまねぎ、根みつば、ぶなしめじ、チンゲンサイ、もやし、バナナ	うるち米、三温糖、すりごま、コーンフレーク	こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶	エネルギー 554kcal たんぱく質 23.7g 脂質 12.2g 炭水化物 89.5g 塩分 1.6g
11水	豚こぶごはん 小松菜の和え物 なめこのみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎あんまん ◎肉まん	豚もも肉、蒸しかまぼこ、削り節、絹ごし豆腐、牛乳	刻み昆布、にんじん、ごぼう、干しいたけ、さやいんげん、こまつな、ぶなしめじ、なめこ、たまねぎ	うるち米、肉まん	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、あんまん	エネルギー 474kcal たんぱく質 23.2g 脂質 13.5g 炭水化物 91.8g 塩分 1.7g
12木	ミートスパゲティ かいじゅうサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎きな粉ウエハース	豚ひき肉、パルメザンチーズ、牛乳	たまねぎ、にんじん、パセリ、かぼちゃ、きゅうり、ブロッコリー(生)	スパゲッティ、サラダ油、オリーブ油、さつまいも	トマトピューレー、トマトケチャップ、玄米フレーク、マヨネーズ、きな粉ウエハース	エネルギー 604kcal たんぱく質 27.9g 脂質 28.5g 炭水化物 69.3g 塩分 1.1g
13金	食パン 魚のフライオーロラソース ポパイサラダ ポテトとウインナーのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	ホキ、卵、ツナ缶、ウインナーソーセージ、牛乳	ほうれんそう、コーン缶、たまねぎ、にんじん、パセリ	食パン、薄力粉、パン粉、揚げ油、マカロニ、じゃがいも、薄皮クリームパン	マヨネーズ、トマトケチャップ、コンソメゴールド	エネルギー 535kcal たんぱく質 25.8g 脂質 24.6g 炭水化物 59.3g 塩分 2.1g
14土	あんかけ焼きそば(土) ブロッコリーとコーンのサラダ 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、青ピーマン、たけのこ、ブロッコリー(生)、コーン缶	かたくり粉、ジョア(マスカット)、薄皮つぶあんぱん	焼きそばめん、中華だし、マヨネーズ	エネルギー 488kcal たんぱく質 20.5g 脂質 12.2g 炭水化物 53.2g 塩分 1.3g
16月	タコライス マセドアンサラダ 牛乳	◎牛乳 ◎ビスコ	豚ひき肉、パルメザンチーズ、プロセスチーズ、牛乳	たまねぎ、キャベツ、トマト、しょうが、にんにく、かぼちゃ、きゅうり、コーン缶	うるち米、じゃがいも、さつまいも	トマトケチャップ、カレー粉、ウスターソース、マヨネーズ、ビスコ	エネルギー 588kcal たんぱく質 23.5g 脂質 25.3g 炭水化物 75.3g 塩分 1.0g

17 火	豚汁うどん ちくわの磯辺揚げ(魚肉) お茶 バナナ	◎牛乳 ◎ロールケーキ	豚もも肉、油揚げ、削り節、焼き竹輪、あおのり、牛乳	にんじん、だいこん、ごぼう、長ねぎ、バナナ	さといも、うどん、魚肉ソーセージ、薄力粉、揚げ油	米みそ、本みりん、麦茶、ロールケーキ	エネルギー 423kcal たんぱく質 14.3g 脂質 17.0g 炭水化物 55.0g 塩分 1.6g
18 水	食パン 鶏肉のアップルソースがけ 粉ふき芋 トマト 白菜スープ 牛乳	◎牛乳 ◎さつま芋とりんごケーキ	鶏もも肉、あおのり、牛乳、卵	りんご、たまねぎ、にんにく、トマト、はくさい、にんじん、ぶなしめじ、長ねぎ	食パン、かたくり粉、三温糖、揚げ油、じゃがいも、さつまいも、有塩バター、薄力粉、練乳、マーガリン、サラダ油	こいくちしょうゆ、コンソメ、ベーキングパウダー	エネルギー 572kcal たんぱく質 22.7g 脂質 28.8g 炭水化物 62.7g 塩分 1.6g
19 木	超熟ロール クリームシチュー ブロッコリーとちくわのサラダ バナナ 牛乳	◎牛乳 ◎するめ ◎一口チーズ	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク、豆乳、焼き竹輪	にんじん、たまねぎ、ぶなしめじ、マッシュルーム、パセリ、ブロッコリー(生)、コーン缶、バナナ	超熟ロール、じゃがいも、さつまいも、するめ、一口チーズ(鉄)	シチュールウ、マヨネーズ	エネルギー 581kcal たんぱく質 26.1g 脂質 27.0g 炭水化物 66.7g 塩分 2.2g
21 土	ハヤシライス(土) 野菜のドレッシングあえ(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎薄皮あんぱん	豚もも肉、牛乳	にんじん、たまねぎ、マッシュルーム、キャベツ、きゅうり、コーン缶	うるち米、じゃがいも、ジョア(マスカット)、薄皮つぶあんぱん	ハヤシルウ、ごまドレッシング	エネルギー 527kcal たんぱく質 19.9g 脂質 11.9g 炭水化物 64.0g 塩分 1.3g
23 月	中華丼 さつま芋と昆布の煮物 お茶 オレンジ(45g)	◎牛乳 ◎プレーンケーキ	豚もも肉、厚揚げ、大豆水煮缶、削り節、牛乳、きな粉、卵、スキムミルク	しょうが、にんじん、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ、干しいたけ、はくさい、ヤングコーン、刻み昆布、さやいんげん、パレンシアオレンジ	うるち米、三温糖、かたくり粉、サラダ油、さつまいも、薄力粉、マーガリン、練乳	中華だし、こいくちしょうゆ、本みりん、麦茶、ベーキングパウダー	エネルギー 535kcal たんぱく質 20.6g 脂質 17.0g 炭水化物 77.9g 塩分 1.0g
24 火	ハンバーガー コールスローサラダ 豆乳スープ(じゃがいも) 牛乳	◎牛乳 ◎アスパラビスケット	豚ひき肉、卵、牛乳、おから、プロセスチーズ、ロースハム、調製豆乳、生クリーム、スキムミルク	たまねぎ、キャベツ、きゅうり、レーズン、チンゲンサイ、マッシュルーム、ぶなしめじ	パンズ、パン粉、コールスロードレッシング、じゃがいも、アスパラガスビスケット	トマトケチャップ、コンソメ	エネルギー 560kcal たんぱく質 28.4g 脂質 28.8g 炭水化物 57.2g 塩分 1.7g
25 水	食パン 鶏のから揚げ きゅうりとコーンのサラダ かぼちゃのスープ 牛乳	◎牛乳 ◎おさつスナック	鶏もも肉、牛乳、生クリーム、スキムミルク	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、みずな、コーン缶、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、パセリ	食パン、かたくり粉、揚げ油、じゃがいも	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、コンソメ、おさつスナック	エネルギー 566kcal たんぱく質 24.8g 脂質 27.8g 炭水化物 61.1g 塩分 2.4g
26 木	すき焼き風丼 大根サラダ お茶	◎牛乳 ◎バームクーヘン	豚もも肉、焼き豆腐、なると、卵、ツナ缶、牛乳	しいたけ、はくさい、たまねぎ、長ねぎ、だいこん、きゅうり	しらたき、うるち米、三温糖	こいくちしょうゆ、清酒、マヨネーズ、麦茶、バームクーヘン	エネルギー 483kcal たんぱく質 20.6g 脂質 18.2g 炭水化物 60.8g 塩分 1.0g
27 金	七分付き玄米 魚と野菜の甘酢あん 春雨サラダ(マヨネーズ) お茶	◎牛乳 ◎薄皮クリームパン	ホキ、ロースハム、牛乳	にんじん、たまねぎ、青ピーマン、干しいたけ、しょうが、きゅうり、コーン缶	七分つき米、じゃがいも、かたくり粉、三温糖、揚げ油、緑豆はるさめ、薄皮クリームパン	こいくちしょうゆ、穀物酢、中華だし、マヨネーズ、麦茶	エネルギー 482kcal たんぱく質 17.1g 脂質 15.2g 炭水化物 70.4g 塩分 1.0g
28 土	カレーうどん(土) チンゲン菜と卵の和え物(土) 牛乳	◎ジョア(マスカット) ◎バタースティックパン	豚もも肉、油揚げ、削り節、卵、牛乳	たまねぎ、にんじん、長ねぎ、チンゲンサイ	うどん、三温糖、ジョア(マスカット)、バタースティックパン	カレールウ、こいくちしょうゆ	エネルギー 422kcal たんぱく質 20.3g 脂質 13.0g 炭水化物 60.6g 塩分 1.5g
30 月	七分付き玄米 生揚げとじゃが芋のそぼろ煮 大根のみそ汁 お茶	◎牛乳 ◎自然の恵みドーナツ	厚揚げ、豚もも肉、高野豆腐、削り節、乾燥わかめ、牛乳	たまねぎ、にんじん、さやえんどう、だいこん	七分つき米、じゃがいも、三温糖、かたくり粉、油揚げ	こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、麦茶、自然の恵みドーナツ	エネルギー 562kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.4g 炭水化物 79.5g 塩分 1.4g
31 火	ご飯 ホイコーロー 卵スープ お茶	◎牛乳 ◎ココナッツサブレ	豚もも肉、豚レバー、卵、絹ごし豆腐、牛乳	にんじん、キャベツ、青ピーマン、赤パプリカ、たまねぎ、かぶ、長ねぎ	うるち米、三温糖、ココナッツサブレ	米みそ、清酒、本みりん、こいくちしょうゆ、中華だし、麦茶	エネルギー 526kcal たんぱく質 24.9g 脂質 15.2g 炭水化物 73.8g 塩分 1.7g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です