

献立表

令和8年3月

やよいこども園

日	時間帯	献立	熱どちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
2 ・ 16 月	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ゴロゴロポークカレー 白菜りんごサラダ スープ ヨーグルト	胚芽米、じゃがいも、油 三温糖、油	豚肉	玉ねぎ、人参 白菜、りんご、オレンジ、ピーマン、コーン ブロッコリー、大根、カリフラワー、玉ねぎ、人参	カレールー 酢、塩 コンソメ
3 火	午後おやつ	パンプキンパイ 牛乳	ぎょうざの皮、三温糖、油 r	牛乳	かぼちゃ	
	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
4 水	昼食	ちらし寿司 鶏の黒糖焼き おかず白和え すまし汁 果物 幼) ひなあられ 幼) カルピス	胚芽米、砂糖、三温糖 黒砂糖 さつまいも、しらたき、すりごま、砂糖 焼ふ ひなあられ	卵、油揚げ 鶏肉 木綿豆腐、ちくわ	人参、れんこん、さやえんどう 椎茸、かんぴょう、のり ほうれん草、人参 大根、長ねぎ、みつば いちご	酢、醤油、酒、みりん、塩 酒、醤油 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩
	午後おやつ	幼) さくらもち 幼) 麦茶 乳) ひなあられ 乳) カルピス	小麦粉、砂糖、白玉粉 ひなあられ	こしあん カルピス	さくらの葉	
5 ・ 19 木	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	コッペパン 白身魚のチーズフリット コールスロー ミネストローネ	小麦粉、油、片栗粉 砂糖、油 じゃがいも	かれい、粉チーズ ベーコン	キャベツ、人参、きゅうり、黄ピーマン 白菜、トマト、玉ねぎ、人参	酢、塩 コンソメ
6 金	午後おやつ	油味噌おにぎり 麦茶	胚芽米、三温糖、油	豚肉、味噌		酒、みりん、生姜
	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
7 ・ 21 土	昼食	ごはん ホイコーロー たたききゅうりの和え物 春雨スープ 果物	胚芽米 砂糖、油 三温糖、ごま油 春雨	豚肉、味噌 かにかまぼこ ハム	キャベツ、ピーマン、人参 もやし、きゅうり ちんげん菜、しめじ、人参、長ねぎ、にら バナナ	酒、醤油、にんにく、生姜 酢、醤油 鶏がら
	午後おやつ	マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳		塩
8 土	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	さつまいうどん かしわ天 小松菜のお浸し 果物	うどん、さつまいも、こんにゃく、砂糖 小麦粉、マヨネーズ、油、片栗粉 砂糖	さつまい揚げ、味噌 鶏むね肉	大根、ごぼう、玉ねぎ、人参、しめじ、万能ねぎ 小松菜、もやし、人参 オレンジ	だし汁、みりん、醤油、塩 塩 醤油、だし汁
9 ・ 23 月	午後おやつ	カルシウムトースト 牛乳	食パン、マヨネーズ	しらす干し 牛乳	青のり	
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
10 ・ 24 火	昼食	焼き鳥丼 ちくわサラダ 味噌汁 果物	胚芽米、砂糖、油 三温糖、ごま、油	鶏肉 ちくわ 味噌	玉ねぎ、焼きのり キャベツ、きゅうり、人参 玉ねぎ、小松菜、人参、ねぎ もも	醤油、酒 酢、醤油、塩 だし汁
	午後おやつ	クラッカーサンド 牛乳	クラッカー、いちごジャム	チーズ 牛乳		
11 ・ 25 水	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
	昼食	ごはん かにかまときのこの卵焼き シルバーサラダ 貝だくさん汁 果物	胚芽米 砂糖 マヨネーズ、春雨、砂糖	卵、かにかまぼこ ツナ 油揚げ、味噌	えのきたけ、椎茸 きゅうり、人参 かぼちゃ、大根、人参、エリンギ、長ねぎ みかん	鶏がら、酒、みりん、醤油、塩 塩 だし汁
12 木	午後おやつ	春色いちごクッキー 牛乳	小麦粉、バター、いちごジャム、三温糖	脱脂粉乳 牛乳		
	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
13 ・ 27 金	昼食	五目チャーハン かじきチーズバリバリ揚げ 型抜き中華サラダ 白菜のとりみスープ (幼) ショートケーキ	胚芽米、ごま油 春巻きの皮、油 砂糖、ごま油、ごま 片栗粉	豚肉	人参、玉ねぎ、万能ねぎ、椎茸 酒、にんにく、生姜、鶏がら、塩、醤油	酒、醤油、みりん 酢、醤油、鶏がら 鶏がら
	午後おやつ	(乳) ショートケーキ (幼) おせんべい 牛乳	ショートケーキ しょうゆせんべい 牛乳			絹豆腐
14 ・ 28 土	午前おやつ	クラッカー・牛乳	クラッカー	牛乳		
	昼食	黒糖パン ポークチャップ マセドアンサラダ かぶのほかほかスープ 牛乳	黒糖パン 砂糖、油 じゃがいも、砂糖、油	豚肉	玉ねぎ コーン、きゅうり、人参 かぶ、玉ねぎ、かぶ・葉、椎茸	グチャップ、塩、ウスターソース、にんにく 酢、塩 コンソメ、生姜
15 火	午後おやつ	昆布おにぎり 麦茶	胚芽米			塩こんぶ
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
16 水	昼食	チンジャオロース丼 チョレギサラダ わかめスープ 果物	胚芽米、ごま油、片栗粉 砂糖、ごま油	豚肉	ピーマン、黄ピーマン、たけのこ、人参 キャベツ、レタス、きゅうり、人参、焼きのり	酒、醤油、鶏がら 酢、醤油、鶏がら
	午後おやつ	スティックパン 牛乳	スティックパン	牛乳		
17 火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	ひじきご飯 鶏の黒糖焼き おかず白和え すまし汁 果物	胚芽米、油、砂糖 黒砂糖 さつまいも、しらたき、すりごま、砂糖 焼ふ	油揚げ 鶏肉 木綿豆腐、ちくわ	人参、ひじき ほうれん草、人参 大根、みつば いちご	醤油、塩、だし汁 酒、醤油 だし汁、醤油 だし汁、醤油、塩
18 水	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	砂糖			バナナ、もも、みかん、キウイフルーツ、いちご
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
19 木	昼食	コッペパン ら) バンスパン 白身魚フライ ら) ハンバーグ コールスロー ミネストローネ ら) フライドポテト ら) りんごジュース	コッペパン コッペパン マヨネーズ、小麦粉、パン粉、油 三温糖、パン粉 砂糖、油 じゃがいも フライドポテト	かれい、卵 チーズ、豚ひき肉、豆乳 ベーコン	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、人参、きゅうり、黄ピーマン 白菜、トマト、玉ねぎ、人参	パセリ、塩 塩こうじ、グチャップ、ウスターソース 酢、塩 コンソメ
	午後おやつ	油味噌おにぎり 麦茶	胚芽米、三温糖、油	豚肉、味噌		酒、みりん、生姜
20 金	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	中華丼 大根サラダ 中華風コーンスープ	胚芽米、片栗粉、三温糖 三温糖、ごま油 米粉	豚肉 ハム、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、たけのこ、椎茸	鳥がらだし汁、酒、醤油、塩 酢、醤油、塩 鶏がら
21 土	午後おやつ	プリン ビスケット 牛乳	プリンミックス ビスケット	牛乳		
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
22 月	昼食	ごはん さばの味噌煮 磯昆布和え せんべい汁 果物	胚芽米 砂糖 南部せんべい	さば、味噌 鶏肉	白米、もやし、人参、塩こんぶ、焼きのり 大根、ごぼう、人参、椎茸、長ねぎ	だし汁、酒、みりん、醤油、生姜 だし汁、酒、みりん、醤油、塩
	午後おやつ	チーズチヂミ 牛乳	小麦粉、上新粉、ごま油、砂糖	豚ひき肉、チーズ、しらす干し 牛乳	玉ねぎ、にら	醤油、塩
23 火	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	野菜たっぷり塩ラーメン もち米しゅうまい 三色ナムル	中華めん、ごま油 もち米、片栗粉、砂糖、ごま油 ごま、ごま油	豚肉、かまぼこ 豚ひき肉	もやし、キャベツ、玉ねぎ、人参、ねぎ、にら 玉ねぎ、椎茸 ほうれん草、人参、大根 寒天	鶏がら、醤油、塩 醤油、酒、オスターソース、塩、生姜 にんにく、鶏がら、塩
24 水	午後おやつ	いもようかん 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳		
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
25 木	昼食	ごはん かにかまときのこの卵焼き シルバーサラダ 貝だくさん汁 果物	胚芽米 砂糖 マヨネーズ、春雨、砂糖	卵、かにかまぼこ ツナ 油揚げ、味噌	えのきたけ、椎茸 きゅうり、人参 かぼちゃ、大根、人参、エリンギ、長ねぎ みかん	鶏がら、酒、みりん、醤油、塩 塩 だし汁
	午後おやつ	春色いちごクッキー 牛乳	小麦粉、バター、いちごジャム、三温糖	脱脂粉乳 牛乳		

日	時間帯	献立	熱どちからになるもの (きいろいおともだち)	丈夫な体をつくるもの (あかいろのおともだち)	体の調子を整えるもの (みどりいろのおともだち)	その他 (調味料)
26 木	午前おやつ	ウエハース・牛乳	ウエハース	牛乳		
	昼食	中華丼 大根サラダ 中華風コーンスープ	胚芽米、片栗粉、三温糖 三温糖、ごま油 米粉	豚肉 ハム、かつお節	キャベツ、玉ねぎ、人参、長ねぎ、たけのこ、椎茸	鳥がらだし汁、酒、醤油、塩 酢、醤油、塩 鶏がら
27 金	午後おやつ	プリン ビスケット 牛乳	プリンミックス ビスケット	牛乳		
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		
28 土	昼食	ごはん すき焼き ほうれん草の胡麻和え 味噌汁 果物	胚芽米 しらたき、砂糖 すりごま、砂糖	豚肉、焼き豆腐 味噌、かまぼこ、油揚げ 果物	白米、ねぎ、人参、えのきたけ、しゆんぎく ほうれん草、もやし、人参 大根、玉ねぎ、長ねぎ バナナ	酒、みりん、醤油 醤油 だし汁
	午後おやつ	麩ラスク 牛乳	焼ふ、バター、砂糖	牛乳		
29 月	午前おやつ	ビスケット・牛乳	ビスケット	牛乳		
	昼食	ごはん チキン南蛮 キャベツの塩だれサラダ お豆腐仲間汁	胚芽米 マヨネーズ、片栗粉、油、砂糖 ごま、ごま油	鶏肉、卵 木綿豆腐、味噌、高野豆腐、油揚げ	玉ねぎ キャベツ、もやし、黄ピーマン、人参 人参、長ねぎ	酢、醤油 にんにく、鶏がら、塩 だし汁
30 火	午後おやつ	フルーツポンチ 牛乳	砂糖			バナナ、もも、みかん、キウイフルーツ、いちご
	午前おやつ	おせんべい・牛乳	おせんべい	牛乳		

平均栄養価 熱量 545Kcal (506Kcal) たんぱく質 21.6g (20.3g) 食物繊維 5.3g (4.2g)
 ※盛り付け量：3、4歳児は、5歳児の8～9割を目安にしています。(乳児はおかわりを含めた栄養価です。)
 ※行事や市場の都合により、献立が変更になる場合がありますが、ご了承ください。