



3月 献立表



令和8年

境川幼稚園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	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	
2 月	焼きそば コンソメスープ さつま芋のフレンチサラダ ジョア	五平餅	豚肉 ジョア 味噌	蒸し中華麺 油 砂糖 さつま芋 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり チンゲン菜 きゅうり	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 みりん
3 火	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え グレープフルーツ	いちごプリン クラッカー	油揚げ 鮭 鶏卵 味噌 牛乳	米 砂糖 油 小切麩 いちごプリンの素 クラッカー	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 万能ねぎ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ
4 水	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ	のり塩ポップコーン 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 ポップコーン 油	干しいたけ 南瓜 長ねぎ わかめ 昆布 白菜 人参 ほろれん草 オレンジ 青のり	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 塩
5 木	ご飯 味噌汁 かれいの香味焼き こんにゃくとごぼうの煮物 チーズ	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	味噌 かわい さつま揚げ チーズ 牛乳	米 ごま油 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ キャベツ なめこ 小松菜 昆布 しょうが ごぼう つきごん 人参 グリンピース りんごソース	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
6 金	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ フルーツポンチ	ゼリー(グレープフルーツ 味) ウエハース	鶏肉	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 グレープフルーツゼリーの素 ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン 黄桃缶 バイン缶	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ
9 月	ご飯 中華スープ あんかけ玉子焼き トマトドレッシング和え チーズ	ココアちんすこう 牛乳	鶏卵 チーズ 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	長ねぎ わかめ チンゲン菜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 トマトドレッシング ベーキングパウダー ココア
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 グレープフルーツ	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 コーンフレーク マシュマロ	干しいたけ 南瓜 しめじ 万能ねぎ 昆布 大根 人参 グリーンピース 小松菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 万能つゆ
11 水	☆ひまわり組リクエスト献立☆わかめご飯 コンソメスープ ハンバーグ ポテトサラダ パナナ	フルーツパン 牛乳	豚肉 木綿豆腐 クリーム 牛乳	米 パン粉 片栗粉 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ フルーツパン	わかめご飯の素 玉ねぎ コーン 人参 きゅうり パナナ	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース
12 木	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 チーズ	きな粉蒸しパン 牛乳	油揚げ 味噌 赤魚 チーズ きな粉 牛乳	米 玄米 ごま 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ キャベツ ほろれん草 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリーンピース	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ ベーキングパウダー
13 金	☆さくら組リクエスト献立☆ゆかりご飯 コンソメスープ コロケッ スバゲティサラダ オレンジ	スイートポテト 牛乳	牛乳 スキムミルク	米 コロケッ 油 片栗粉 スバゲティ ノンエッグマヨネーズ さつま芋 砂糖 無塩バター	ゆかり 白菜 人参 えのき茸 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
16 月	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ フロッキーのサラダ オレンジ	ゼリー(青りんご味) クラッカー	小豆 高野豆腐 かつお節 鶏肉	米 もち米 ごま 片栗粉 薄力粉 油 ノンエッグマヨ ネーズ 青りんごゼリーの素 クラッカー	干しいたけ 玉ねぎ わかめ 昆布 しょうが フロッキー 白菜 人参 オレンジ	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒
17 火	ご飯 味噌汁 切干大根入り玉子焼き キャベツの海苔和え グレープフルーツ	シュガーパイ 牛乳	油揚げ 味噌 鶏卵 豚肉 牛乳	米 さつま芋 油 砂糖 ハイシート グラニュー糖	干しいたけ チンゲン菜 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり 焼きのり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩
18 水	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのおかか和え パナナ	ほうれん草蒸しパン 牛乳	木綿豆腐 味噌 豚肉 かつお節 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖	干しいたけ 長ねぎ なめこ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり パナナ ほろれん草	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん ベーキングパウダー
19 木	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコボン	二色ぼたもち	油揚げ 味噌 さわら きな粉 こしあん	米 小切麩 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのご 人参 干しいたけ わかめ 小松菜 昆布 にんにく しょうが グリンピース デコボン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん
23 月	ハヤシライス キャベツサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	ジャムサンドクラッカー 牛乳	豚肉 牛乳	米 油 砂糖 グレープフルーツゼリーの素 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ 人参 ダイストマト キャベツ コーン	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
24 火	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ	中華風カステラ 牛乳	豚肉 高野豆腐 味噌 鶏卵 牛乳	米 油 じゃが芋 砂糖 ごま 無塩バター 薄力粉	玉ねぎ 干しいたけ なめこ 昆布 もやし 人参 チンゲン菜 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ こいくちしょうゆ ベーキングパウダー
25 水	ご飯 味噌汁 鶏つくね 大根とわかめの和え物 チーズ	ヨーグルト ウエハース	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 パン粉 片栗粉 砂糖 ウエハース	干しいたけ 南瓜 長ねぎ 小松菜 昆布 玉ねぎ 人参 大根 パプリカ わかめ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢
26 木	野菜パン コンソメスープ 鶏肉のマーマレード焼き コンソメサラダ ジョア	塩昆布おにぎり	鶏肉 ジョア	野菜パン マーマレード 油 砂糖 米	玉ねぎ えのき茸 バセリ 白菜 人参 コーン 塩昆布	水 チキンスープの素 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 穀物酢
27 金	ミートソーススバゲティ 野菜スープ ほうれん草のマヨサラダ パナナ	レーズン蒸しパン 牛乳	豚肉 牛乳	スバゲティ 油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 薄力粉	玉ねぎ かぶ 人参 チンゲン菜 ほうれん草 もやし パナナ レーズン	水 トマトケチャップ チキンスープの素 料理酒 塩 水 ベーキングパウダー
30 月	ご飯 味噌汁 ちくわ天 白菜ときさみの和風ドレッシング和え オレンジ	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 焼き竹輪 鶏肉 きな粉 牛乳	米 さつま芋 薄力粉 片栗粉 油 砂糖 ごま油 マカロニ	干しいたけ 昆布 白菜 きゅうり 人参 オレンジ	水 穀物酢 こいくちしょうゆ 塩
31 火	ピビンパ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ	コンソメ麺ナック 牛乳	豚肉 味噌 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ 小切麩 油	しょうが ほろれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン 青のり	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 塩

☆ 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)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	594	20.6	17.7	278	1.5
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	495	16.9	14.4	233	1.2

☆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。