

令和8年3月 献立表

浅川保育園

日	献立名			あか	さいろ	みどり	栄養価		延長児のおやつ		
	午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる血や肉になる	カヤ体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児			
2月 17日 火		ごはん 八宝菜 えのきとわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さいやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	17kcal たんぱく質:17.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.9g	477kcal たんぱく質:25.9g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g	クラッカー		
3日 火		鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁	飲むヨーグルト あられ	だし昆布 鮭 しらすずし 卵 鶏肉 わかめ 煮干し 飲むヨーグルト (鉄多め)	米 酢 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ あられ	きゅうり しょうが ブロッコリー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん	545kcal たんぱく質:23.2g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.0g	623kcal たんぱく質:25.9g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g	サブレ		
4日 23日 水		ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉サラダ油 じゃがいも 砂糖 み りん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	435kcal たんぱく質:15.9g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.3g	482kcal たんぱく質:17.0g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g	カップケーキ		
5日 24日 木		ごはん さつま揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかし おやついりこ	白身魚(すり身) 卵 わかめ 煮干し トマト 牛乳 だし昆布 いりこ	米 長いも 片栗粉 しょうゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかし	玉ねぎ にんじん ごぼう きくらげ トマト ねぎ	455kcal たんぱく質:19.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g	511kcal たんぱく質:21.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g	サブレ		
6日 金		パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐の スティックドーナツ	鮭 スキムミルク 牛乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 パター 小麦粉 スープの素 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	500kcal たんぱく質:24.4g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	566kcal たんぱく質:22.2g 脂質:25.9g 食塩相当量:2g	せんべい		
7日 土		あなかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮干し かつお節 牛乳	米 うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片 栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 バナナ	441kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	608kcal たんぱく質:22.3g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g	あられ		
9日 25日 水		ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん イトコーン グリーンピース キャベツ きゅ うり	563kcal たんぱく質:20.3g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.5g	643kcal たんぱく質:22.5g 脂質:28.0g 食塩相当量:2.0g	かりんとう		
10日 27日 金		ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 鶏ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	486kcal たんぱく質:21.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	546kcal たんぱく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.3g	クッキー		
11日 26日 木		ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆 腐 油揚げ みそ 煮干し 牛乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	460kcal たんぱく質:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.2g	516kcal たんぱく質:20.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g	ドーナツ		
12日 木		パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 オレンジ サブレ	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース ス ープの素 サレ トマトケチャップ 酒	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ ネーブルオレンジ	400kcal たんぱく質:19.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.6g	534kcal たんぱく質:21.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g	カステラ		
13日 金		おわかれパーティー	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	卵、乳を使用しない、全員で同じものを食べられるメニューを用意します。 お楽しみに。							ウエハース
14日 28日 土		ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	ロールパン スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソースかりんとう	にんじん 玉ねぎ グリーンピース キャ ベツ パセリ	419kcal たんぱく質:17.8g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.8g	563kcal たんぱく質:21.7g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.5g	ビスケット		
16日 月		ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 マドレーヌ	ブロッコリー 手 ンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	536kcal たんぱく質:21.7g 脂質:26g 食塩相当量:1.4g	612kcal たんぱく質:23.7g 脂質:28.6g 食塩相当量:1.6g	おかし		
18日 31日 水		パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマトケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ イトコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	429kcal たんぱく質:21.6g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.2g	476kcal たんぱく質:23.9g 脂質:23.3g 食塩相当量:2.7g	丸ぼうろ		
19日 木		ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレー粉 スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 切干大根 きゅうり りんご	504kcal たんぱく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	568kcal たんぱく質:20.7g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g	クラッカー		
21日 土	卒 園 式										
30日 月		ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さ やいんげん ねぎ	483kcal たんぱく質:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	541kcal たんぱく質:22.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.8g	ウエハース		

※マヨネーズは、卵・乳不使用のマヨドレを使用しています。

エネルギーに延長のおやつは含まれません。

月平均栄養価	年齢	区分	エネルギー Kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満	
		平均栄養価	470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	1.6
以上児	基準量	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満	
		平均栄養価	545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0

早いもので、らいおん組さんの卒園まであと少しになりました。

残りの保育園での給食をしっかりと楽しんでほしいと思います。

お別れパーティーは、らいおん組さんのリクエストに応じてメニューを決めました。

みんなで楽しく食卓を囲みたいと思います。