

3月 献立表 幼児食

2026年 3月

ひたち野うしく保育園つくしんぼ

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	
2月	ごはん 豚肉と野菜の甘酢炒め もやしのナムル みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ウインナーパイ ◎りんご(未満児:バナナ)	豚もも肉、ロースハム、牛乳、ウインナーソーセージ	たまねぎ、青ピーマン、れんこん、りょくとうもろやし、ほうれんそう、にんじん、ぶなしめじ、だいこん、りんご	うるち米、上白糖、炒め油、かたくり粉、いりごま、ごま油、じゃがいも、食塩不使用バター	エネルギー 689kcal たんぱく質 24.6g 脂質 30.0g 炭水化物 83.1g 塩分 2.8g
3月	ちらし寿司 鮭の西京焼き 菜の花の和え物 すまし汁	◎牛乳(am) ◎カルピス ◎ポップおこし ◎いちご	油揚げ、桜でんぶ、錦糸卵、ぎんざげ、かにかま、かつお節、木綿豆腐、牛乳、ジョア	にんじん、れんこん、かんひょう、さやえんどう、うなぎ、なほな、こまつな、キャベツ、たまねぎ、まいたけ、いちご	うるち米、いりごま、上白糖、有塩バター	エネルギー 491kcal たんぱく質 17.4g 脂質 9.7g 炭水化物 69.0g 塩分 2.5g
4月	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き 切干大根のサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎甘食 ◎グレープフルーツ	鶏もも肉、ツナ缶、牛乳、卵、コンデンスミルク	切干しいたけ、にんじん、きゅうり、レタス、りょくとうもろやし、長ねぎ、こまつな、レーズン、グレープフルーツ	うるち米、マーマレードジャム、上白糖、薄力粉、有塩バター	エネルギー 537kcal たんぱく質 21.2g 脂質 16.4g 炭水化物 80.4g 塩分 2.7g
5月	みそラーメン チンゲン菜の中華和え トマト	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎豆腐ナゲット ◎オレンジ	豚ひき肉、牛乳、鶏ひき肉、絹ごし豆腐	キャベツ、長ねぎ、りょくとうもろやし、コーン缶、にんじん、チンゲンサイ、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、トマト、ネーブルオレンジ	蒸し中華めん、上白糖、ごま油、いりごま、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 478kcal たんぱく質 22.0g 脂質 20.5g 炭水化物 60.5g 塩分 3.0g
6月	ごはん 回鍋肉 マカロニサラダ 中華スープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ビスケット (未満児:ポーロ) ◎バナナ	豚かた肉、ロースハム、牛乳	キャベツ、青ピーマン、たまねぎ、長ねぎ、きゅうり、コーン缶、レタス、にんじん、えのきたけ、万能ねぎ、はくさい、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、マカロニ、かたくり粉	エネルギー 589kcal たんぱく質 21.7g 脂質 21.2g 炭水化物 82.8g 塩分 1.9g
7月	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎おせんべい	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 526kcal たんぱく質 17.0g 脂質 13.8g 炭水化物 90.3g 塩分 2.7g
9月	ごはん たまご焼き はくさいのおかか和え かぼちゃの煮物	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎焼き鳥風おにぎり ◎グレープフルーツ	液卵、豚ひき肉、かつお節、油揚げ、牛乳、鶏ひき肉	にんじん、万能ねぎ、はくさい、りょくとうもろやし、かぼちゃ、だいこん、なめこ、長ねぎ、グレープフルーツ	うるち米、上白糖、炒め油	エネルギー 610kcal たんぱく質 23.9g 脂質 16.5g 炭水化物 96.6g 塩分 2.2g
10月	ごはん 麻婆豆腐 春雨サラダ わかめスープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ぶどうゼリー ◎バナナ	木綿豆腐、豚ひき肉、牛乳	長ねぎ、にら、にんじん、りょくとうもろやし、きゅうり、カットわかめ、えのきたけ、ぶどうジュース、バナナ	うるち米、炒め油、上白糖、かたくり粉、ごま油、緑豆はるさめ、いりごま	エネルギー 553kcal たんぱく質 20.7g 脂質 17.2g 炭水化物 85.9g 塩分 1.9g
11月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ほうれん草のお浸し みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ケーク・サレ ◎いちご	豚かた肉、ロースハム、牛乳、卵、粉チーズ、ベーコン	たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、りょくとうもろやし、にんじん、カットわかめ、えのきたけ、ぶどうジュース、バナナ	うるち米、上白糖、炒め油、薄力粉、サラダ油	エネルギー 580kcal たんぱく質 25.5g 脂質 25.5g 炭水化物 69.3g 塩分 2.2g
12月	まごはん キーマカレー れんこんサラダ コンソメスープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎型抜きクッキー ◎デコボン	豚ひき肉、大豆、牛乳	たまねぎ、にんじん、青ピーマン、ホールトマト缶、れんこん、きゅうり、レタス、みずな、キャベツ、コーン缶、デコボン	うるち米、押麦、炒め油、薄力粉、グラニュー糖、食塩不使用バター	エネルギー 680kcal たんぱく質 21.4g 脂質 26.3g 炭水化物 92.6g 塩分 2.4g
13月	ごはん さばの味噌煮 五色和え 具だくさん汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎あべかわマカロニ ◎りんご(未満児:バナナ)	さば、かにかま、削り節、油揚げ、木綿豆腐、牛乳、きな粉	にまつな、りょくとうもろやし、ぶなしめじ、コーン缶、だいこん、にんじん、万能ねぎ、りんご	うるち米、上白糖、板こんにやく、マカロニ	エネルギー 541kcal たんぱく質 25.0g 脂質 16.5g 炭水化物 81.4g 塩分 1.9g
14月	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎クラッカー	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 537kcal たんぱく質 17.7g 脂質 15.6g 炭水化物 88.4g 塩分 2.8g
16月	ごはん すき焼き風煮 かぼちゃのサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎揚げパン ◎グレープフルーツ	豚かた肉、焼き豆腐、なると、油揚げ、牛乳	はくさい、たまねぎ、長ねぎ、かぼちゃ、きゅうり、えだまめ、レタス、カットわかめ、グレープフルーツ	うるち米、しらたき、上白糖、じゃがいも、コンペバン、グラニュー糖、揚げ油	エネルギー 631kcal たんぱく質 24.8g 脂質 21.5g 炭水化物 93.0g 塩分 2.5g
17月	ごはん 鶏肉のレモンソース チーズと野菜の和え物 ワタシ風スープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎肉まん ◎いちご	鶏もも肉、プロセスチーズ、牛乳、豚ひき肉	レモン、きゅうり、キャベツ、にんじん、プロックリー、チンゲンサイ、えのきたけ、たまねぎ、たけのこ、しいたけ、いちご	うるち米、かたくり粉、上白糖、揚げ油、サラダ油、ワタシの皮、強力粉、薄力粉	エネルギー 611kcal たんぱく質 24.1g 脂質 22.9g 炭水化物 82.6g 塩分 2.6g
18月	ごはん 松風焼き じゃこサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ボンデケーキ ◎オレンジ	豚ひき肉、豚ひき肉、木綿豆腐、牛乳、卵、しらす、豆乳、プロセスチーズ	長ねぎ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、レタス、プロックリー、だいこん、ぶなしめじ、はくさい、コーン缶、ネーブルオレンジ	うるち米、パン粉、上白糖、いりごま、サラダ油、白玉粉	エネルギー 547kcal たんぱく質 23.7g 脂質 19.7g 炭水化物 75.5g 塩分 2.4g
19月	お楽しみ献立					エネルギー 628kcal たんぱく質 19.9g 脂質 36.0g 炭水化物 64.5g 塩分 2.5g
21月	カレーライス スープ	◎牛乳(pm) ◎青りんごゼリー ◎ビスケット	豚もも肉、牛乳	たまねぎ、にんじん、カットわかめ、コーン缶	うるち米、じゃがいも、炒め油、釜焼きふ	エネルギー 520kcal たんぱく質 16.9g 脂質 15.6g 炭水化物 84.7g 塩分 2.5g
23月	ごはん 肉じゃが はんぺんの酢の物 みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チヂミ ◎グレープフルーツ	豚もも肉、はんぺん、木綿豆腐、牛乳、豚ひき肉、ビザ用チーズ	にんじん、たまねぎ、きゅうり、カットわかめ、こまつな、りょくとうもろやし、にら、グレープフルーツ	うるち米、じゃがいも、しらたき、炒め油、上白糖、いりごま、薄力粉、かたくり粉、ごま油	エネルギー 543kcal たんぱく質 24.6g 脂質 15.9g 炭水化物 82.3g 塩分 2.5g
24月	ごはん ハンバーグ ほうれん草ときのこのサラダ クリームシチュー	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎ロールケーキ ◎いちご	豚ひき肉、卵、牛乳、ツナ缶、生クリーム	たまねぎ、ほうれんそう、ぶなしめじ、にんじん、コーン缶、いちご	うるち米、パン粉、じゃがいも、薄力粉、有塩バター、上白糖	エネルギー 690kcal たんぱく質 27.2g 脂質 30.9g 炭水化物 88.7g 塩分 2.1g
25月	ごはん ほっけの塩焼き ひじきの炒り煮 納豆	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎しお焼きそば ◎オレンジ	ほっけ、大豆水煮缶、焼きちくわ、挽きわり納豆、油揚げ、牛乳、豚かた肉	平しじみ、にんじん、だいこん、たまねぎ、キャベツ、りょくとうもろやし、にら、あおりの、ネーブルオレンジ	うるち米、炒め油、上白糖、蒸し中華めん	エネルギー 540kcal たんぱく質 28.0g 脂質 16.7g 炭水化物 76.6g 塩分 2.9g
26月	ハヤシライス 炒り卵の和え物 フイコンスープ	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎もちポテト ◎りんご(未満児:バナナ)	豚もも肉、液卵、牛乳	たまねぎ、ぶなしめじ、にんじん、エリンギ、チンゲンサイ、きゅうり、りょくとうもろやし、コーン缶、キャベツ、りんご	うるち米、押麦、炒め油、上白糖、ごま油、さつまいも、じゃがいも、かたくり粉、揚げ油	エネルギー 643kcal たんぱく質 24.6g 脂質 23.8g 炭水化物 98.2g 塩分 3.5g
27月	ごはん 豚肉ときのこのソテー コールスローサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎チーズコーン蒸しパン ◎いちご	豚かた肉、ロースハム、牛乳、プロセスチーズ	たまねぎ、まいたけ、エリンギ、キャベツ、きゅうり、にんじん、えのきたけ、ほうれんそう、コーン缶、いちご	うるち米、上白糖、ごま油、ホットケーキミックス、サラダ油	エネルギー 573kcal たんぱく質 23.6g 脂質 21.2g 炭水化物 78.2g 塩分 2.7g
30月	ごはん 春巻き フレンチサラダ みそ汁	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎スノーボールクッキー ◎バナナ	豚ひき肉、ツナ缶、厚揚げ、牛乳	にんじん、平しいたけ、きゅうり、レタス、プロックリー、たまねぎ、ぶなしめじ、バナナ	うるち米、春巻きの皮、緑豆はるさめ、ごま油、上白糖、かたくり粉、サラダ油、有塩バター、薄力粉、粉糖	エネルギー 556kcal たんぱく質 18.7g 脂質 19.0g 炭水化物 83.3g 塩分 2.4g
31月	ちゃんぽんうどん ジャーマンポテト	◎牛乳(am) ◎牛乳(pm) ◎シュガーラスク (未満児:シュガートースト) ◎デコボン	豚ばら肉、なると、ウインナーソーセージ、牛乳	にんじん、りょくとうもろやし、チンゲンサイ、長ねぎ、たまねぎ、デコボン	うどん、ごま油、じゃがいも、フランスパン、グラニュー糖、有塩バター	エネルギー 585kcal たんぱく質 18.8g 脂質 31.5g 炭水化物 68.8g 塩分 4.2g