

2026年3月

献立表

東かなまち保育園

日 ／ 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				10時おやつ	栄養価	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	3時おやつ		
2	ロールパン	ロールパン、米、マカロニ、小麦粉、パン粉	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、卵、かに水煮缶、脱脂粉乳、鶏ひき肉、ベーコン、無塩バター、粉チーズ	たまねぎ、ねぎ、キャベツ、にんじん、ホールのマト缶詰、マッシュルーム缶、グリーンピース(冷凍)、みつば、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、鳥がらだし汁、しょうゆ、みりん、食塩、コンソメ、こしょう	牛乳 もも缶	エネルギー	584 kcal
16	トマトスープ					牛乳	たんぱく質	25.2 g
30	マカロニグラタン					かに雑炊	脂 質	20.3 g
月							食塩相当量	3 g
3	ちらし寿司	米、砂糖、三温糖、白玉麩、油	牛乳、さけ、卵、えび、ホイップクリーム、いわし(煮干し)	えのきたけ、ブロッコリー、いちご、コーン缶、ミニトマト、にんじん、葉ねぎ	煮干だし汁、酢、食塩、しょうゆ、<<酒>>	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	598 kcal
17	花麩の清汁					牛乳	たんぱく質	30.8 g
31	鮭の塩焼き					いちごババロア	脂 質	20.2 g
火							食塩相当量	2 g
4	八宝菜丼	米、食パン、押麦、砂糖、片栗粉、ごま油	牛乳、調製豆乳、豚肉(こま)、卵、えび、いか	はくさい、キャベツ、たまねぎ、にんじん、コーン缶、たけのこ(ゆで)、黒きくらげ、干しいたけ、パセリ、いちご	鳥がらだし汁、しょうゆ、<<酒>>、食塩、中華だしの素	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	555 kcal
18	いちご					牛乳	たんぱく質	27.2 g
水						フレンチトースト(食パン)	脂 質	18.3 g
							食塩相当量	2 g
5	麦入りごはん	さつまいも、米、しらたき、三温糖、押麦、油、ごま油	卵、鶏もも肉、ハム、油揚げ、ベーコン、米みそ(甘みそ)、麦みそ、脱脂粉乳、いわし(煮干し)、すりごま	はくさい、にんじん、だいこん、たまねぎ、葉ねぎ、ひじき、かんてん	煮干だし汁、しょうゆ	牛乳 ビスケット	エネルギー	583 kcal
19	ひじき入り卵焼き					麦茶	たんぱく質	21.6 g
木	白菜のごま和え					さつま芋のようかん	脂 質	14.1 g
							食塩相当量	2 g
6	ケチャップライス	米、油、パン粉、三温糖、砂糖	ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、卵、牛乳、スライスチーズ	たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン缶、パセリ	鳥がらだし汁、ケチャップ、ウスターソース、酢、しょうゆ、食塩、こしょう	牛乳 せんべい	エネルギー	552 kcal
21	たまごスープ					麦茶	たんぱく質	22.8 g
金	ハンバーグ					フルーツヨーグルト	脂 質	22.6 g
	きゅうりとコーンのサラダ						食塩相当量	3 g
7	スパゲティ・ナポリタン	スパゲティ、米、油	牛乳、豆乳、豚肉(こま)、粉チーズ	たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、マッシュルーム缶、ピーマン、コーン缶、塩こんぶ、トマトピューレ	ケチャップ、ウスターソース、食塩、コンソメ、パセリ粉、こしょう	牛乳 ウエハース	エネルギー	600 kcal
21	かぼちゃの豆乳スープ					牛乳	たんぱく質	24.7 g
土						昆布おにぎり	脂 質	16.0 g
							食塩相当量	2 g
9	わかめごはん	じゃがいも、米、板こんにゃく、ビーフン、押麦、油、ごま油、三温糖	牛乳、鶏もも肉、はんぺん、さつま揚げ、挽きわり納豆、あさり水煮缶、米みそ(淡色辛みそ)、麦みそ、油揚げ、いわし(煮干し)	たまねぎ、にんじん、だいこん、ピーマン、ねぎ、万能ねぎ、黒きくらげ、干しいたけ	煮干だし汁、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、<<酒>>、本みりん、コンソメ、食塩	牛乳 パナナ	エネルギー	575 kcal
23	納豆汁					牛乳	たんぱく質	26.3 g
月	おでん					焼きビーフン	脂 質	12.6 g
							食塩相当量	3 g
10	麦入りごはん	じゃがいも、米、小麦粉、しらたき、三温糖、押麦、油、砂糖	木綿豆腐、卵、豚肉(肩ロース)、バター、牛乳、ホイップクリーム、かつお節	たまねぎ、にんじん、みかん缶、さやえんどう、カットわかめ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、<<酒>>、食塩	麦茶 ヨーグルト	エネルギー	561 kcal
24	清汁(豆腐・わかめ)					麦茶	たんぱく質	20.7 g
火	肉じゃが(豚肉)					マーブルケーキ	脂 質	18.1 g
							食塩相当量	2 g
11	キッズビビンバ	米、油、ごま油、砂糖、三温糖	ツナ油漬缶、豚ひき肉、鶏ひき肉、ごま、バター	にんじん、キャベツ、もやし、ほうれんそう、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、みかん缶、万能ねぎ、ねぎ、しょうが、にんにく	鳥がらだし汁、しょうゆ、酢、食塩、コンソメ、<<酒>>、パセリ粉、こしょう	牛乳 チーズ(棒)	エネルギー	561 kcal
25	えのきスープ					麦茶	たんぱく質	24.5 g
水	オレンジサラダ					ツナとコーンのピラフおにぎり	脂 質	23.6 g
							食塩相当量	3 g
12	麦入りごはん	米、三温糖、押麦、油、片栗粉、ごま油、砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏ささ身、米みそ(赤色辛みそ)、すりごま	きゅうり、にんじん、えのきたけ、パイン缶、葉ねぎ、りんご(缶詰)、みかん缶、もも缶、チンゲンサイ、コーン缶、黒きくらげ、にんにく、しょうが、かんてん	<<酒>>、しょうゆ、中華スープ、酢、食塩、中華だしの素	牛乳 ビスケット	エネルギー	517 kcal
26	きくらげの中華スープ					牛乳	たんぱく質	19.6 g
木	麻婆豆腐					フルーツみつ豆	脂 質	14.5 g
	きゅうりとささみのごまサラダ						食塩相当量	2 g
13	麦入りごはん	米、押麦、グラニュー糖、焼ふ、小麦粉、砂糖	牛乳、かじき、卵、バター、赤みそ、かつお節	バナナ、もずく、にんじん、ねぎ、えのきたけ、万能ねぎ、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩、酒	牛乳 せんべい	エネルギー	560 kcal
27	もずくスープ					牛乳	たんぱく質	22.7 g
金	かじきのねぎ味噌焼き					お麩のラスク	脂 質	15.7 g
	バナナ						食塩相当量	2 g
14	タコライス	米、食パン、三温糖、マヨネーズ、オリーブ油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ツナ水煮缶、チーズ	キャベツ、たまねぎ、レタス、ホールのマト缶詰、にんじん、トマト、コーン缶、にんにく	鳥がらだし汁、ケチャップ、中濃ソース、食塩、カレー粉、パセリ粉	牛乳 ウエハース	エネルギー	610 kcal
28	キャベツスープ					牛乳	たんぱく質	25.6 g
土						ツナサンド	脂 質	21.1 g
							食塩相当量	3 g

※都合により献立を変更する場合があります。

※6日(金)の昼食は桜組、梅組、薔薇組はお別れバイキングでお楽しみメニューとなります。

※10日(月)の午後おやつは誕生日ケーキに変更します。