

令和8年

3月の献立

久良岐保育園

日	曜日	1.2歳児 朝おやつ	給食	食材	おやつ	食材	1.2歳児 エネルギー たんぱく質	3.4.5歳児 エネルギー たんぱく質
2	月	麦茶 ヨーグルト (きなこ)	ごはん 鶏肉とブロッコリーのケチャップ ハムサラダ かぶのスープ	鶏もも 薄力粉 片栗粉 ブロッコリー ケチャップ ハム 人参 きゅうり キャベツ 酢 オリーブ油 かぶ かぶ葉	牛乳 クリームパン		466 kcal 19.2 g	578 kcal 24.7 g
3	火	麦茶 食べる 煮干し	ちらし寿司 ♥鮭の塩焼き 凍り豆腐とひじきの含め煮 すまし汁 いちご	米 すしのこ 酢 蒟蒻 ごぼう たけのこ 人参 蓮根 いんげん でんぶ のり 卵 鮭 高野豆腐 ひじき 人参 花麩 ねぎ	牛乳 ひなあられ		336 kcal 22.0 g	425 kcal 28.4 g
4	水	牛乳 オレンジ	ごはん 厚揚げと大根の煮物 ほうれん草とハムのごま和え 味噌汁	生揚げ 豚もも 大根 人参 しめじ ほうれん草 もやし 人参 コーン ハム すりごま えのき まいたけ	牛乳 ホットドッグ	コッペパン ウィンナー キャベツ ケチャップ	475 kcal 20.8 g	503 kcal 21.4 g
5	木	牛乳 りんご	ごはん 白菜と豚肉の蒸し煮 五目豆 なめこ汁	豚もも にんにく 白菜 玉葱 人参 大豆 人参 蓮根 蒟蒻 昆布 なめこ 木綿豆腐 ねぎ	牛乳 チーズ蒸しパン	ミックス粉 チーズ 卵 牛乳	482 kcal 22.6 g	508 kcal 24.2 g
6	金	牛乳 バナナ	♥ハヤシライス チーズサラダ りんご	米 豚もも 玉葱 人参 トマト缶 ハヤシルウ チーズ キャベツ きゅうり 人参 酢 オリーブ油	牛乳 たぬきうどん	うどん ねぎ かまぼこ 揚げ玉 めんつゆ	533 kcal 20.0 g	553 kcal 20.8 g
7	土	麦茶 ぱりんこ	とん丼 さつまいもの甘煮 青菜としらすのスープ	米 豚もも 玉葱 生姜 さつまいも 小松菜 しらす干し 卵 片栗粉	牛乳 ミニドーナツ		411 kcal 16.9 g	493 kcal 20.6 g
9	月	麦茶 ヨーグルト (プルーン)	ごはん 鶏肉の親子煮 ♥にんじんしりしり 具だくさん味噌汁	手羽元 ねぎ 生姜 酢 卵 人参 ツナ缶 ごま油 酢 じゃが芋 人参 ねぎ ごぼう 油揚げ	牛乳 ペペロンチーノ	スパゲッティ キャベツ しらす干し にんにく オリーブ油	443 kcal 20 g	530 kcal 24 g
10	火	遠足			牛乳 ココアワッフル ぱりんこ		138 kcal 4.7 g	169 kcal 5.8 g
11	水	麦茶 食べる 煮干し	ごはん ♥豚レバーのかりん揚げ ♥納豆和え すまし汁	豚レバー 牛乳 生姜 片栗粉 油 すりごま ごま ケチャップ ソース ほうれん草 人参 もやし 納豆 かまぼこ ねぎ	牛乳 おからクッキー	おから 薄力粉 卵 バター ごま	521 kcal 20.2 g	641 kcal 24.1 g
12	木	牛乳 バナナ	ごはん すき焼き風 春雨サラダ 味噌汁	豚もも 焼き豆腐 白菜 人参 玉葱 しらたき 春雨 きゅうり ハム 人参 酢 ごま油 チンゲン菜 玉葱	牛乳 ♥フルーツゼリー	フルーツゼリーの素 パイン缶	475 kcal 20.5 g	470 kcal 20.8 g
13	金	牛乳 オレンジ	♥ドライカレー 白菜サラダ バナナ	米 豚挽 木綿豆腐 玉葱 人参 ピーマン カレー粉 ケチャップ 白菜 人参 きゅうり 酢 オリーブ油	牛乳 チャー麺	中華麺 豚挽 にら もやし	469 kcal 18.8 g	487 kcal 19.1 g
14	土	麦茶 ぱりんこ	ガーリックライス ポテトサラダ 鶏肉と白菜のスープ	米 人参 玉葱 ピーマン ベーコン にんにく じゃが芋 きゅうり 人参 マヨドレ 酢 鶏もも 白菜 牛乳	牛乳 とんがりコーン カルシウムせんべい		429 kcal 12.3 g	517 kcal 14.9 g
16	月	麦茶 ヨーグルト (いちごジャム)	ごはん ♥白身魚の西京焼き ひじきの白和え 味噌汁	カレイ 西京みそ ひじき 人参 つき蒟蒻 いんげん ほうれん草 木綿豆腐 すりごま ねりごま 小松菜 油揚げ	牛乳 パンプディング	食パン 牛乳 バター 卵	475 kcal 24.9 g	574 kcal 30.5 g