

2026年 3月 3歳以上児献立表

予定平均エネルギー量 456kcal
 予定平均たんぱく質量 21.6 g
 予定平均カルシウム量 220 g
 予定平均塩分量 2.0 g

3月の予定

- 3日(火) ひな祭り
- 18日(水) 誕生会
- 28日(土) 卒園式
- 31日(火) スペシャル給食

日 曜日	献立	おやつ	栄養価		炭水化物・脂肪	たんぱく質	無機質・ビタミン
			エネルギー	たんぱく質	熱や力になる食品	体を作る食品	体の調子をよくなる食品
2月16日 30日	とりにく 鶏肉の香味焼き あおな 青菜の五目和え みそしる 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	310 kcal	18.3 g	三温糖	鶏肉 竹輪 油揚げ ヨーグルト	小松菜 人参 しめじ もやし 大根 バナナ
3月 火	まつ きゅうしよく <ひな祭り給食> さんしょく 三色肉団子 すまし汁 な はな あ もの 菜の花の和え物 いちご	ひな 雛あられ カルピス	422 kcal	22.5 g	ごま油 パン粉 片栗粉 もち米 麩	豚肉 豆腐 竹輪 鰹節 蒲鉾 カルピス	玉ねぎ 菜花 小松菜 コーン 水菜 いちご
17日 31日 火	ぶたにく てっか に 豚肉の鉄火煮 あ もの キャベツとイカの和え物 はな 菜の花スープ オレンジ	きな粉パン ぎゅうにゅう 牛乳	411 kcal	20.1 g	こんにやく 三温糖 食パン	牛乳 豚肉 イカ ベーコン きな粉	ごぼう 人参 大根 キャベツ きゅうり 菜花 玉ねぎ しめじ オレンジ
4月 18日 水	さけ 鮭のあけぼの焼き かつおぶあ ブロッコリーの鰹節和え ラーホー バナナ	マドレーヌ ぎゅうにゅう 牛乳	617 kcal	27.2 g	うどん HM粉 三温糖 バター	牛乳 鮭 チーズ カニカマ 鰹節 豚肉 なたと 卵	人参 ブロッコリー コーン もやし 長葱 ほうれん草 バナナ
5月 19日 木	い どうぶ 炒り豆腐 のり あ もやし の海苔和え ポークカレー オレンジ	ぼたもち ぎゅうにゅう 牛乳	529 kcal	19.2 g	米 大麦 白滝 ごま油 三温糖 片栗粉 じゃが芋 バター 小麦粉 もち米	牛乳 豆腐 豚肉 鰹節 スキムミルク きな粉	人参 椎茸 もやし きゅうり のり 玉ねぎ オレンジ
6月 20日 金	くみ <ゆり組リクエスト> とりにく からあ 鶏肉の唐揚げ ポテト ケーキ ポテトサラダ コーンスープ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	662 kcal	26.6 g	片栗粉 油 じゃが芋	牛乳 鶏肉 生クリーム	人参 きゅうり コーン いちご
7月 21日 土	とりにく みそ や 鶏肉の味噌焼き マカロニサラダ コーンスープ バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	556 kcal	23.1 g	米 マカロニ 片栗粉	牛乳 鶏肉 ハム	人参 ブロッコリー きゅうり コーン バナナ
9月 23日 月	とりにく 鶏肉のさっぱり焼き ようふうしらあ 洋風白和え みそしる 味噌汁 バナナ	ヨーグルト せんべい むぎちや 麦茶	346 kcal	19.7 g	三温糖 じゃが芋	鶏肉 豆腐 魚肉ソーセージ ヨーグルト	生姜 ほうれん草 人参 コーン 切干大根 小松菜 バナナ
10月 24日 火	たま かに玉あんかけ バンサンスー オレンジ えのき ちゅうか のきの中華スープ	ペンネナポリタン ぎゅうにゅう 牛乳	364 kcal	17.5 g	三温糖 片栗粉 春雨 ごま油 マカロニ	牛乳 カニカマ 卵 ハム 鶏肉 豚肉	長葱 乾椎茸 人参 きゅうり えのき コーン わかめ オレンジ 玉ねぎ ピーマン
11月 25日 水	さわら 鱈のカレー焼き ひじき の炒り煮 とんじる 豚汁 バナナ	おにぎり ぎゅうにゅう 牛乳	377 kcal	20.9 g	米 白滝 三温糖 こんにやく	牛乳 鱈 油揚げ 豚肉	ひじき 人参 大根 ごぼう 長葱 バナナ
12月 26日 木	ぶたにく 豚肉のマーマレード焼き ちりめんサラダ オレンジ クリームシチュー	ミルクバターパン ぎゅうにゅう 牛乳	594 kcal	25.3 g	三温糖 じゃが芋 油 バター 小麦粉 食パン	牛乳 豚肉 しらす干し 鶏肉 スキムミルク 練乳	マーマレード レタス きゅうり キャベツ 人参 玉ねぎ オレンジ
13月 27日 金	みそ や ホツケのゴマ味噌焼き だいこん 大根の中華煮 いなか じる 田舎汁 バナナ	せんべい ぎゅうにゅう 牛乳	352 kcal	22 g	米 三温糖 油 里芋	牛乳 ほっけ 鶏肉 油揚げ	大根 人参 ブロッコリー 乾椎茸 長葱 ごぼう バナナ