

3月の献立表

3歳以上児/3歳未満児(幼児食・完了食)

令和8年3月
くまの子俱樂部三室保育園本館

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給 - (kcal) タハク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
2	月	牛乳 おせんべい	ごはん つくねのみそ照り焼き キャベツのごま和え けんちん汁	牛乳 にんじんバナナ ケーキ	鶏ひき肉、ひじき、豆腐、みそ、厚揚げ、牛乳、豆乳	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白すりごま、さといも、ホットケーキミックス、メープルシロップ、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、だいこん、しいたけ、バナナ	530(481) 21.1(19.2) 17.8(16.4) 1.5(1.5)
3	火	牛乳 きなこせんべい 	☆ひなまつりメニュー☆ ひなまつりいなりすし (ひよこ・りすはきつねおにぎり) たらのコーンフレーク焼き ほうれんそうとえのきのおひたし 花麩のすまし汁	牛乳 ・カルピス ・チーズケーキ ・ひなあられ	油揚げ、すけとうだら、かつお節、わかめ、鶏もも、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、クリーム、寒天、豆乳、牛乳	米、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、コーンフレーク、焼きふ、カルピス、グラニュー糖、米粉、なたね油、いちごジャム、あられ、きなこせんべい	コーン、にんじん、さやえんどう、もやし、ほうれんそう、えのきたけ、レモン	550(489) 21.4(19.5) 15.4(14.8) 1.9(1.7)
4	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ごはん 鶏肉の照り焼き マセドアンサラダ キャベツのみそ汁 オレンジ	牛乳 きなこドーナツ	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、豆腐、豆乳、きなこ	米、砂糖、じゃがいも、マヨドレ(アレルギーフリー)、ホットケーキミックス、なたね油、かぼちゃポーロ	にんじん、コーン、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、オレンジ	557(503) 23.3(20.6) 19.7(18) 1.4(1.3)
5	木	牛乳 おせんべい	ごはん チリコンカン ツナコーンサラダ 野菜スープ	牛乳 ココアクリーム サンド	ぶたひき肉、だいす、ツナ、ベーコン、牛乳、脱脂粉乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、角型食パン、バター、コーンスターチ、せんべい	にんじん、たまねぎ、なす、トマト缶、キャベツ、きゅうり、コーン、えのきたけ	549(497) 22.6(20.2) 18.5(17.1) 1.8(1.7)
6	金	牛乳 ビスケット	しょうゆラーメン わかめサラダ グレープゼリー	牛乳 ごまみそもち	豚ばら、なると、わかめ、寒天、牛乳、みそ	中華めん、砂糖、ごま油、米、白すりごま、片栗粉、たべっこビスケット	にんじん、キャベツ、もやし、根深ねぎ、コーン、にんにく、しょうが、ぶどうジュース	571(516) 18.1(16.9) 20(19) 1.8(1.7)
7	土	麦茶 おせんべい	ビビンバ丼 野菜と豆腐のスープ りんごゼリー 	麦茶 さけおにぎり	ぶたひき肉、みそ、豆腐、寒天、さけ、あおのり	米、なたね油、砂糖、ごま油、白いりごま、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、りんごジュース	515(428) 17.6(14.6) 11.8(9.4) 0.8(0.9)
9	月	牛乳 おせんべい	ごはん 肉じゃが 小松菜サラダ なめこのみそ汁	牛乳 バリバリピザ	豚ばら、ささみ、豆腐、みそ、牛乳、ピザ用チーズ、あおのり	米、じゃがいも、しらたき、なたね油、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、マヨドレ(アレルギーフリー)、せんべい	たまねぎ、にんじん、こまつな、キャベツ、なめこ、根深ねぎ、コーン	529(477) 18.4(17.2) 23.3(20.9) 1.7(1.6)
10	火	牛乳 きなこせんべい	コッパン サイコロステーキ コールスローサラダ コーンスープ	牛乳 昆布おほか おにぎり	ぶたひき肉、豆腐、ツナ、ベーコン、牛乳、かつお節、塩昆布	コッパン(保育園)、片栗粉、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、さつまいも、米、白いりごま、きなこせんべい	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、コーン	571(512) 24.2(21.8) 20.9(19) 2.6(2.3)
11	水	牛乳 かぼちゃポーロ	スーパー栄養ふりかけごはん あじのねぎソース キャベツのおかか和え じゃがいものみそ汁	牛乳 お麩ラスク アスパラビスケット	あおのり、かつお節、あじ、油揚げ、みそ、牛乳	米、白すりごま、片栗粉、なたね油、ごま油、じゃがいも、焼きふ、砂糖、バター、ビスケット、かぼちゃポーロ	根深ねぎ、キャベツ、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	527(477) 23.6(20.6) 19.6(17.9) 1.8(1.6)
12	木	牛乳 おせんべい	ごはん 炒り豆腐 春雨サラダ 豚汁	牛乳 さつまいももち (みたらし)	鶏ひき肉、豆腐、豚ばら、油揚げ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、はるさめ、白いりごま、ごま油、さといも、しらたき、さつまいも、片栗粉、せんべい	にんじん、しめじ、干ししいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、もやし、きゅうり、だいこん、ごぼう	565(507) 20.9(19.4) 19.2(17.6) 1.7(1.6)
13	金	ジョア ビスケット	ごはん タンドリーチキン ピクルス 野菜スープ いちご	牛乳 ポテトフライ	鶏もも、ベーコン、牛乳、ジョア マスカット	米、マヨドレ(アレルギーフリー)、砂糖、ごま油、じゃがいも、なたね油、たべっこビスケット	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、キャベツ、コーン、いちご	539(509) 19.8(20.4) 23.5(19.6) 1.3(1.5)
14	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 さつまいも汁 バナナ 	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、油揚げ、みそ	米、米粉、なたね油、砂糖、さつまいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、だいこん、バナナ	544(435) 16.9(13.4) 11.5(9.2) 1.4(1.2)

日曜日	曜日	朝おやつ	昼食	午後おやつ	3色分類			I補給-(kcal) タパク(g) 脂質(g) 食塩相当量(g)
					あか	黄	みどり	
					(体をつくる・血や肉になる)	(力や体温のもとになる)	(体の調子を整える)	
16	月	牛乳 おせんべい	カレーライス ツナコーンサラダ (乳児)バナナ (幼児)りんご	牛乳 黒糖きなこ 蒸しパン	ぶたひき肉、ツナ、牛乳、きなこ、豆乳	米、じゃがいも、なたね油、砂糖、ホットケーキミックス、黒砂糖、せんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、りんご、バナナ	538(522) 19.4(18.6) 17.5(16.3) 1.1(1)
17	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 鶏肉のから揚げ キャベツときゅうりの浅漬け 大根のみそ汁	牛乳 セサミトースト	鶏もも、厚揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、なたね油、角型食パン、バター、砂糖、白すりごま、きなこせんべい	しょうが、にんにく、キャベツ、きゅうり、にんじん、だいこん、たまねぎ	564(507) 24(21.7) 22.3(20) 2.1(1.9)
18	水	牛乳 かぼちゃポーロ	ミートソーススパゲティ ピクルス 野菜スープ	牛乳 そぼろおにぎり	ぶたひき肉、鶏ひき肉、パルメザンチーズ、ベーコン、牛乳	マカロニ・スパゲティ、なたね油、米粉、砂糖、ごま油、米、かぼちゃポーロ	たまねぎ、にんじん、トマト缶、だいこん、きゅうり、キャベツ、コーン	596(533) 26.4(23.1) 20.2(18.4) 1.3(1.3)
19	木	牛乳 おせんべい	☆春分の日メニュー☆ たけのこごはん 鮭のオーロラソース 春キャベツとベーコンのソテー 新じゃがのみそ汁	牛乳 ぼたもち 	油揚げ、さけ、ベーコン、豆腐、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、マヨドレ(アレルギーフリー)、じゃがいも、あん、せんべい	たけのこ、にんじん、キャベツ、コーン、たまねぎ	541(485) 25.2(22.4) 15.2(14.2) 1.8(1.9)
21	土	麦茶 おせんべい	ピピン丼 野菜スープ りんごゼリー	麦茶 さけおにぎり	ぶたひき肉、みそ、豆腐、寒天、さけ、あおのり	米、なたね油、砂糖、ごま油、白すりごま、じゃがいも、せんべい	たまねぎ、しょうが、ほうれんそう、にんじん、もやし、キャベツ、コーン、りんごジュース	515(428) 17.6(14.6) 11.8(9.4) 0.8(0.9)
23	月	牛乳 おせんべい	ごはん 千草焼き 五目きんぴら 豆腐とわかめのみそ汁	牛乳 みそポテト	卵、鶏ひき肉、豚ばら、豆腐、わかめ、みそ、牛乳	米、なたね油、砂糖、ごま油、白すりごま、ホットケーキミックス、じゃがいも、せんべい	干しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、れんこん、ごぼう、だいこん	523(471) 19.5(18) 20.6(18.8) 2(1.8)
24	火	牛乳 きなこせんべい	ごはん 豚肉の生姜炒め キャベツの磯和え かぼちゃのみそ汁	牛乳 ピザトースト	豚もも、豚ばら、焼きのり、油揚げ、みそ、牛乳、ベーコン、チーズ	米、角型食パン、砂糖、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、もやし、しょうが、キャベツ、かぼちゃ、ピーマン	545(490) 21.7(19.6) 22.4(20) 2(1.8)
25	水	牛乳 かぼちゃポーロ	マーボー豆腐丼 三色ナムル わかめスープ	牛乳 コーンフレーク ヨーグルト	ぶたひき肉、鶏ひき肉、豆腐、みそ、わかめ、牛乳、ヨーグルト、鉄分カルシウムヨーグルト、脱脂粉乳	米、ごま油、砂糖、片栗粉、白すりごま、コーンフレーク(シュガー)、かぼちゃポーロ	干しいたけ、にんじん、たまねぎ、もやし、こまつな、コーン、だいこん	534(483) 22.5(20.2) 15.9(14.9) 1.6(1.4)
26	木	牛乳 おせんべい	きつねうどん ぶりのごま焼き キャベツときゅうりの浅漬け バナナ	牛乳 わかめおにぎり	油揚げ、ぶり、牛乳	食塩なしうどん、砂糖、白すりごま、白すりごま、ごま油、米、せんべい	ほうれんそう、キャベツ、きゅうり、にんじん、バナナ	547(493) 23.2(21.1) 18.9(17.3) 1.5(1.3)
27	金	牛乳 ビスケット	ごはん チキンチキンごぼう ほうれんそうのごま和え キャベツとじゃがいものみそ汁	牛乳 マカロニきなこ (黒みつ)	鶏もも、油揚げ、みそ、牛乳、きなこ	米、片栗粉、なたね油、砂糖、白すりごま、じゃがいも、マカロニ・スパゲティ、黒砂糖、たべっこビスケット	ごぼう、ほうれんそう、にんじん、もやし、たまねぎ、キャベツ	565(513) 24.9(22.1) 19.9(18.9) 1.6(1.6)
28	土	麦茶 おせんべい	ミートソース丼 さつま汁 バナナ 	麦茶 いちごジャムサンド	ぶたひき肉、油揚げ、みそ	米、米粉、なたね油、砂糖、さつまいも、角型食パン、いちごジャム、せんべい	たまねぎ、にんじん、トマト缶、だいこん、バナナ	544(435) 16.9(13.4) 11.5(9.2) 1.4(1.2)
30	月	牛乳 おせんべい	ごはん 焼き餃子 春雨サラダ じゃがいものみそ汁	牛乳 さくらさくクッキー	ぶたひき肉、油揚げ、みそ、牛乳、脱脂粉乳	米、片栗粉、砂糖、ごま油、ぎょうざの皮、なたね油、はるさめ、白すりごま、じゃがいも、薄力粉、バター、せんべい	はくさい、にら、もやし、きゅうり、にんじん、たまねぎ	605(538) 18(16.6) 23.4(20.7) 1.3(1.4)
31	火	牛乳 きなこせんべい	チキンカレー コールスローサラダ フルーツポンチ	ジョア ホットケーキ	鶏もも、ツナ、寒天、ジョア マスカット、脱脂粉乳、鉄分カルシウムヨーグルト、牛乳	米、じゃがいも、なたね油、マヨドレ(アレルギーフリー)、グラニュー糖、ホットケーキミックス、砂糖、メープルシロップ、きなこせんべい	たまねぎ、にんじん、キャベツ、きゅうり、コーン、バナナ、みかん缶、いちご、レモン、ぶどうジュース、オレンジジュース	588(523) 21.8(19.7) 9.7(10.2) 1(1.1)

・献立、食材は都合により変更になる場合がございますのでご了承ください。
・午前おやつは、3歳未満児のみの提供となります。

	3歳以上児		3歳未満児	
	目標値	月平均	目標値	月平均
I補給-(kcal)	562	554	463	501
タパク(g)	23.7	21.9	19.1	19.9
脂質(g)	16	19.2	12.9	17.6
食塩相当量(g)	1.6	1.7	1.4	1.6