

献立表（幼児）

2026年3月

日 曜	時間帯	材 料 名	
2月	昼食	ジャージャー麺 ニラのマヨネーズ和え パイ	ビーフン、きゅうり、水、醤油、酒、中華だし、ごま油、豚ひき肉、玉ねぎ、人参、ピーマン、水、みそ、砂糖、しょうゆ、酒、片栗粉 にら、ベーコン、コーン缶、すりごま、砂糖、醤油、マヨネーズ エネルギー713kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	マカロニのあべかわ、牛乳	マカロニ、きな粉、砂糖、食塩
3火	昼食	切り干し大根の混ぜ寿司 鶏肉の照り焼き 麩のすまし汁 ブロッコリーの塩昆布 オレンジ	米、水、切り干しだいこん、油揚げ、にんじん、水、砂糖、食塩、しょうゆ、酢、焼きのり、卵、いんげん 鶏もも肉、片栗粉、油、しょうゆ、砂糖、みりん、しょうが、片栗粉 焼心、えのきたけ、ねぎ、かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、カットわかめ、にんじん ブロッコリー、塩こんぶ、ごま、ごま油、食塩 オレンジ・ネーブル エネルギー564kcal 食塩2.1g
	午後おやつ	ひなあられ、牛乳	
4水	昼食	はるまきどん えのきたけ豆腐の卵スープ パイ	米、豚ひき肉、春巻きの皮、にんじん、にら、もやし、はるさめ、ごま油、しょうゆ、砂糖、食塩 えのきたけ、卵、絹ごし豆腐、片栗粉、水、中華だしの素、しょうゆ、みりん、万能ねぎ エネルギー632kcal 食塩2.7g
	午後おやつ	ジャーマンポテト、牛乳	じゃがいも、ベーコン、たまねぎ、パセリ、食塩、こしょう、油
5木	昼食	ホットドッグ ポテトサラダ コンソメスープ ブロッコリー、チーズ 一口ゼリー	ロールパン、フランクフルト、キャベツ、食塩、油、ケチャップ じゃがいも、ハム、きゅうり、にんじん、ツナ水煮缶、コーン缶、マヨネーズ、食塩 ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん、じゃがいも、たまねぎ エネルギー381kcal 食塩2.0g
	午後おやつ	豆乳もち	豆乳、水、片栗粉、砂糖、きな粉
6金	昼食	ごはん マーボー豆腐 海藻サラダ バナナ	米、水 木綿豆腐、豚ひき肉、にら、人参、ねぎ、しょうが、ごま油、醤油、みそ、砂糖、酒、水、片栗粉 ハム、塩こんぶ、角かんでん、キャベツ、こまつな、コーン缶、酢、ごま油、砂糖、食塩、しょうゆ、ごま エネルギー462kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	きな粉ヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、きな粉、砂糖
7日土曜日 お 弁 当 の 日			
9月	昼食	ごはん 炒り豆腐 カルちゃん和風サラダ オレンジ	米、水 木綿豆腐、豚肉、小松菜、人参、ひじき、ごま油、醤油、みりん、砂糖、和風だし、枝豆 ツナ味付缶、しらす、ひじき、小松菜、キャベツ、コーン、人参、醤油、油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、すりごま エネルギー700kcal 食塩4.1g
	午後おやつ	お麩のきな粉ラスク、牛乳	お麩、バター、砂糖、きな粉
10火	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ラザニア コンソメスープ ミニトマト、バナナ	ロールパン マカロニ、玉ねぎ、人参、豚ひき肉、おろしにんにく、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、油、食塩、粉チーズ じゃがいも、洋風だしの素、パセリ粉、食塩、たまねぎ、ベーコン、コーン、人参
	午後おやつ	コーンフレーク、牛乳	エネルギー645kcal 食塩2.2g
11水	昼食	鶏肉と小松菜のクリーム丼 コンソメスープ パイ	米、鶏もも肉、こまつな、にんじん、油、豆乳、洋風だしの素、食塩、米粉 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん エネルギー523kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	ツナパン、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、ツナ水煮缶、たまねぎ、マヨネーズ、パセリ粉
12木	昼食	麦ごはん さばの照り焼き 小松菜の味噌汁 かぼちゃサラダ バナナ	米、押麦、水 さば、しょうゆ、みりん、酒 こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ かぼちゃ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨネーズ、食塩 エネルギー525kcal 食塩1.8g
	午後おやつ	フルーツヨーグルト	ヨーグルト(無糖)、バナナ、みかん缶、パイ缶、りんご
13金	昼食	ごはん 鶏のから揚げ 小松菜とツナのサラダ ミニトマト、バナナ	米、水 鶏もも肉、しょうゆ、酒、しょうが、にんにく、片栗粉、油 こまつな、にんじん、ツナ水煮缶、しょうゆ、酢、砂糖、ごま、ごま油 エネルギー582kcal 食塩1.6g
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
14土	昼食	豚丼 小松菜のみそ汁 パイ	米、豚肉、キャベツ、にんにく、しょうが、ねぎ、たまねぎ、油、しょうゆ、みりん、ごま こまつな、にんじん、油揚げ、ねぎ、煮干だし汁、みそ エネルギー639kcal 食塩1.7g
	午後おやつ	お菓子	
16月	昼食	麦ごはん 厚揚げの炒め物 ブロッコリーとおからのサラダ ミニトマト、パイ	米、押麦、水 生揚げ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、にら、まいたけ、ごま油、中華だしの素、しょうゆ、片栗粉 ブロッコリー、ハム、おから、マヨネーズ、しょうゆ エネルギー639kcal 食塩1.4g
	午後おやつ	ぐりとぐらのカステラ、牛乳	ホットケーキ粉、牛乳、卵、メープルシロップ
17火	昼食	味噌ラーメン きゅうりの華風サラダ ミニトマト、オレンジ	人参、キャベツ、豚肉、水、中華だし、みそ、もやし、中華めん、コーン、かまぼこ、バター きゅうり、にんじん、もやし、しらたき、ハム、酢、砂糖、しょうゆ、ごま油
	午後おやつ	大豆の煮豆、牛乳	ゆで大豆、こんぶ、和風だしの素、砂糖、しょうゆ エネルギー418kcal 食塩4.9g
18水	昼食	中華丼 三糸湯 パイ	米、白菜、ねぎ、人参、黒きくらげ、卵、油、豚肉、しょうが、にんにく、ごま油、中華スープ、食塩、醤油、砂糖、片栗粉、水 ベーコン、卵、キャベツ、にんじん、ねぎ、おろししょうが、中華スープ、酒、食塩、水 エネルギー613kcal 食塩1.5g
	午後おやつ	カレーチーストースト、牛乳	食パン、マヨネーズ、カレー粉、とろけるチーズ
19木	昼食	麦ごはん さわらのマヨネーズ焼き 豆腐となめこのみそ汁 ひじきの栄養サラダ バナナ	米、押麦、水 さわら、食塩、小麦粉、油、バター、マヨネーズ、クリームコーン、粉チーズ、パセリ粉 木綿豆腐、なめこ、ねぎ、煮干だし汁、みそ、にんじん ツナ水煮缶、ひじき、にんじん、コーン缶、キャベツ、しょうゆ、ごまドレッシング、ごま油、枝豆 エネルギー768kcal 食塩2.7g
	午後おやつ	お菓子、牛乳	
23月	昼食	コマツナふりかけご飯 さつま芋の天ぷら 豚汁 大豆サラダ パイ	米、こまつな、ツナ水煮缶、しょうゆ、砂糖、みりん、かつお節、ごま、ごま油 さつまいも、水、小麦粉、卵、油 豚肉、大根、人参、ごぼう、板こんにゃく、油揚げ、ねぎ、ごま油、かつおだし汁、みそ 魚肉ソーセージ、大豆水煮缶、キャベツ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨネーズ、酢 エネルギー756kcal 食塩2.4g
	午後おやつ	お菓子、チーズ	
24火	昼食	ミートスパゲティ 鉄分サラダ ミニトマト、バナナ	スパゲティ、牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、人参、油、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、食塩、水、米粉 ひじき、にんじん、えだまめ、ツナ水煮缶、マヨネーズ、砂糖、コーン、しょうゆ、すりごま
	午後おやつ	フライビーンズ、牛乳	ゆで大豆、米粉、油、砂糖、しょうゆ エネルギー635kcal 食塩1.8g
25水	昼食	チキンカレー コールスローサラダ バナナ	米、鶏もも肉、たまねぎ、にんじん、油、カレールウ ハム、キャベツ、きゅうり、コーン缶、酢、砂糖、食塩、マヨネーズ
	午後おやつ	さつま芋の甘煮、牛乳	さつまいも、砂糖、しょうゆ エネルギー535kcal 食塩2.0g
26木	昼食	のり佃煮御飯 白身魚の天ぷら さつま芋とチーズのサラダ 卵のみそ汁 バナナ	米、のり佃煮 メルルーサ、卵、米粉、水、油 さつまいも、たまねぎ、ベーコン、チーズ、マヨネーズ、ヨーグルト、しょうゆ たまねぎ、にんじん、えのきたけ、卵、カットわかめ、かつおだし汁、みそ
	午後おやつ	粉ふき芋、牛乳	じゃがいも、あおのり、食塩 エネルギー594kcal 食塩2.5g
27金	昼食	ごはん ハンバーグ フライドポテト コンソメスープ ブロッコリー、バナナ	ごはん 牛ひき肉、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、パン粉、牛乳、卵、食塩、油、ケチャップ フライドポテト、食塩 キャベツ、ベーコン、コーン缶、水、洋風だしの素、食塩、にんじん エネルギー705kcal 食塩2.4g
	午後おやつ	あげぱん、牛乳	ロールパン、油、きな粉、砂糖、グラニュー糖
28土	昼食	ブルコギ丼 ニラ玉スープ パイ	米、豚肉、醤油、みりん、酒、おろしにんにく、ごま油、玉ねぎ、人参、にら、砂糖、みそ、片栗粉、油 にら、にんじん、たまねぎ、卵、水、中華だしの素、食塩
	午後おやつ	お菓子	エネルギー553kcal 食塩1.7g
30月	昼食	SUNNY SIDE UPのパン ポークビーンズ マカロニサラダ オレンジ	ロールパン 豚肉、酒、大豆、じゃが芋、人参、玉ねぎ、油、にんにく、トマト缶、ケチャップ、砂糖、洋風だし、水、食塩 マカロニ、にんじん、きゅうり、コーン缶、ツナ油漬缶、マヨネーズ、ハム
	午後おやつ	ぶどうゼリー	ぶどうジュース、粉寒天 エネルギー553kcal 食塩1.7g
31日月曜日 お 弁 当 の 日			
<p>☆表記の一日の栄養量は3歳以上の幼児で計算しています。                  ☆献立は材料の仕入れ状況により変更する場合があります。                  実施した献立は玄関に展示しておりますのでお迎えの際にご確認ください。                  ☆アレルギーの申請をされている場合は、原因食品を除去・代替して提供します</p>			