

# 献立表

令和8年3月

宮前おおぞら保育園

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価	
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)
02月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン(卵乳あり) 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 グレープフルーツ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	596 23.0 22.9	515 20.7 20.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳	ココア			
03月	昼食	① 花ごはん ② 麩と水菜のすまし汁 ③ 鶏のから揚げ ④ 白菜と菜の花のごま和え ⑤ 清見オレンジ	米 焼麩 片栗粉、揚げ油 白ごま、三温糖	塩鮭 鶏もも肉	人参、絹さや 水菜 生姜 白菜、菜の花 清見オレンジ	酒 かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 醤油、酒 醤油	542 20.7 14.1	483 19.2 14.3
	午後おやつ	① カルピス ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	カルピス 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー		
04月	昼食	① しょうゆラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ パナナ	焼きそばめん、コーン缶、油、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉 ツナ缶	チンゲン菜、もやし、人参、生姜 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	醤油、昆布(だし用)、中華だしの素、塩 酢、醤油 塩	532 21.9 15.7	473 20.2 15.5
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、糸かつお		醤油		
05月	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ りんご	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー りんご	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	556 24.8 14.9	495 22.6 15.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② パナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー		
06月	昼食	① ごはん ② かぶのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ 甘夏	米 油、米粉、三温糖 油、三温糖	カレイ 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 甘夏	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	508 20.1 16.8	455 18.7 16.6
	午後おやつ	① 牛乳 ② おさつパイ	さつまいも、さやいんげんの皮、三温糖、揚げ油、バター	牛乳	りんご			
07月	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまいも 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	533 24.8 13.4	466 22.2 13.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム			
09月	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいもの煮物 ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 さつまいも、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん 清見オレンジ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	558 23.4 13.6	493 21.4 14.0
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー		
10月	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 花焼売 ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ パナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	581 21.6 16.4	517 20.1 15.9
	午後おやつ	① 牛乳 ② 納豆チャーハン	米、油	牛乳 鶏ひき肉、挽きわり納豆、糸かつお	長ねぎ、人参	醤油、酒、塩		
11月	昼食	① ごはん ② 大根の味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかかお和え ⑤ グレープフルーツ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり 糸かつお	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	576 25.6 19.4	511 23.2 18.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココアケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、生クリーム	いちご	ココア、ベーキングパウダー		
12月	昼食	① ごはん ② キャベツの味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ パナナ	米 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ 鶏もも肉 ハム(卵乳あり)	キャベツ、人参 レモン果汁 白菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	595 24.6 21.4	519 22.2 20.2
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉				
13月	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ りんご	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 りんご	カレールーウ 酢、醤油、塩	548 18.7 15.9	494 18.1 16.3
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩		
14月	昼食	① ごはん ② 小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	536 24.5 15.3	463 22.0 15.1
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳				
16月	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐となめこの味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ グレープフルーツ	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油	535 24.7 16.3	465 22.1 15.7
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	デュラムファイン(パン)、三温糖、揚げ油	牛乳	ココア			

日曜	時間帯	献立	材 料 名				栄養価		
			黄	赤	緑	その他	3歳以上児	3歳未満児	
			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	その他	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)
17 火	昼食	①♪ミートソーススパゲティ ②キャベツのスープ ③かぼちゃサラダ ④バナナ	スパゲティ、油、米粉、三温糖 コーン缶 マヨドレ	豚ひき肉 ウインナー(乳卵なし)	玉ねぎ、人参、トマトピューレ、にんにく キャベツ かぼちゃ、きゅうり、レーズン バナナ	ケチャップ、塩、醤油 昆布(だし用)、コンソメ、塩 塩	595 22.0 19.6	524 20.3 18.8	
	午後おやつ	①牛乳 ②チーズおかわりにぎり	米、白ごま	牛乳 チーズ、糸かつお		醤油			
18 水	昼食	①麦入りごはん ②チンゲン菜スープ ③家常豆腐 ④中華風もやし ⑤甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油	564 20.8 16.8	501 19.4 16.5	
	午後おやつ	①牛乳 ②バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー			
19 木	昼食	①ごはん ②かぶのすまし汁 ③カレーの甘辛ソースかけ ④大豆のサラダ ⑤りんご	米 油、米粉、三温糖 油、三温糖	カレー 大豆水煮	かぶ、小松菜 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 りんご	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩	514 21.2 20.1	461 19.6 19.3	
	午後おやつ	①牛乳 ②♪サモサ	じゃが芋、ぎょうざの皮、揚げ油、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参	塩、カレー粉、こしょう			
21 土	昼食	①ごはん ②わかめの味噌汁 ③鶏肉のねぎ照焼き ④厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつま芋 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油	533 24.8 13.4	466 22.2 13.7	
	午後おやつ	①牛乳 ②ブルーベリーサンド	プルマンホワイト(パン)	牛乳	ブルーベリージャム				
23 月	昼食	①麦入りごはん ②野菜ときのこのスープ ③ポークチャップ ④ポテトサラダ ⑤清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 じゃが芋、マヨドレ、コーン缶	ベーコン(卵乳あり) 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩	588 22.6 19.6	520 20.7 18.8	
	午後おやつ	①牛乳 ②レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー			
24 火	昼食	①麦入りごはん ②白菜スープ ③花焼売 ④小松菜としらすのナムル ⑤バナナ	米、押麦 しゅうまいの皮、片栗粉、ごま油 ごま油、三温糖	豚ひき肉 しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ 玉ねぎ、生椎茸 キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 醤油、酒、みりん風、塩 醤油	569 20.3 19.0	497 18.8 18.3	
	午後おやつ	①牛乳 ②レモンシュガートースト	プルマンホワイト(パン)、三温糖、油	牛乳	レモン果汁				
25 水	昼食	①ごはん ②大根の味噌汁 ③鮭の風味焼き ④三色おかわり ⑤グレープフルーツ	米 油、小麦粉	油揚げ 生鮭、青のり 糸かつお	大根、えのき茸 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油	511 23.9 15.8	457 21.8 15.7	
	午後おやつ	①牛乳 ②おさつパイ	さつま芋、ぎょうざの皮、三温糖、揚げ油、バター	牛乳	りんご				
26 木	昼食	①♪ハヤシライス ②切り干し大根のサラダ ③棒チーズ ④りんご	米、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参、マッシュルーム きゅうり、人参、切干大根 りんご	ハヤシルウ、ケチャップ、中濃ソース 酢、醤油、塩	536 19.9 15.6	487 19.0 16.1	
	午後おやつ	①麦茶 ②きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩			
27 金	昼食	①麦入りごはん ②ほうれん草の味噌汁 ③さわらの梅ねぎ焼き ④ひじきとさつま芋の煮物 ⑤バナナ	米、押麦 さつま芋、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	585 24.7 17.2	508 22.3 16.8	
	午後おやつ	①牛乳 ②きなこトースト	プルマンホワイト(パン)、バター、三温糖	牛乳 きな粉					
28 土	昼食	①ごはん ②小松菜の味噌汁 ③豚肉とれんこんの炒め煮 ④きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩	536 24.5 15.3	463 22.0 15.1	
	午後おやつ	①牛乳 ②マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、マシュマロ	牛乳					
30 月	昼食	①ごはん ②わかめと油揚げのすまし汁 ③豚肉と玉葱の味噌炒め ④かぼちゃの甘煮 ⑤清見オレンジ	米 三温糖、油、片栗粉 三温糖	油揚げ、カットわかめ 豚もも肉	長ねぎ、人参 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 醤油、みりん風、かつお節(だし用)	580 26.9 16.8	514 24.2 16.5	
	午後おやつ	①牛乳 ②インディアンスパゲティ	スパゲティ、油	牛乳 豚ひき肉	玉ねぎ、人参、マッシュルーム、ピーマン	コンソメ、醤油、塩、カレー粉			
31 火	昼食	①ごはん ②キャベツの味噌汁 ③鶏肉のレモン風味 ④白菜サラダ ⑤バナナ	米 揚げ油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	カットわかめ 鶏もも肉 ハム(卵乳あり)	キャベツ、人参 レモン果汁 白菜、人参 バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油	573 22.9 21.7	507 21.0 20.5	
	午後おやつ	①牛乳 ②ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩			

※乳児クラスは、午前のおやつとして牛乳がつかます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。  
 ※補食は市販のお菓子、おせんべい(星たべよ、ぱりんこ、味しらべ、きなこ餅)  
 ビスケット(アスパラガスビスケット、たべっこBABY)のうち2種類の提供になります。  
 ☆3日はひなまつりメニューです。  
 ☆11日のおやつはお誕生会メニューです。  
 ☆13日はお別れ会メニューです。  
 ☆♪はにじぐみさんのリクエストメニューです。  
 ※未食の食材がないか、ご確認をお願いします。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	492kcal	21.3g	16.8g	555kcal	22.9g	17.1g