

# 令和8年3月給食献立表

青梅梨の木保育園

あひる・りす・うさぎ組



○★印は手づくりおやつです。 ○都合により一部変更する場合があります。  
○延長保育児には補食としておにぎりと飲み物を提供します。 【予定摂取量】

日	曜	午前のおやつ	昼食	午後のおやつ	主 材	料 料	量 g
2	月	麦茶	くちなし鮭散らしごはん 花麩と三つ葉の清汁 筑前煮 かんきつ	おかし カルピス	米 人参 くちなしの実 すし酢 ごま 塩 スナップえんどう 鮭フレーク 花麩 三つ葉 煮干し昆布鰹あご出汁 醤油 鶏肉 竹輪 ごぼう しいたけ 油 ごま油 かんきつ	491 15.3 8.0	
3	火	のむヨーグルト	カレーライス わかめスープ 切干大根サラダ バナナ	ホットドッグ 牛乳	★ 米 豚肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールウ 油 わかめ 葱 白菜 昆布出汁 コンソメ 醤油 切干大根 コーン缶 砂糖 酢 コーンフレーク バナナ スリットパン キャベツ	499 19.5 14.1	
4	水	牛乳	ごはん かんきつ さつま芋味噌汁 鶏肉の香味焼き キャベツののりじゃこサラダ	焼きうどん のむヨーグルト	★ 米 さつま芋 大根 小松菜 油揚げ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏肉 葱 しょうが にんにく 醤油 ごま油 キャベツ 人参 しらす かつお削り節 刻みのり かんきつ	499 23.8 17.7	
5	木	麦茶	ごま塩ごはん バナナ ミネストローネ かじきのチーズ蒸し焼き ブロッコリーサラダ	いちごババロア 麦茶	★ 米 ごま塩 ハム 玉葱 人参 にんにく トマト缶 昆布出汁 コンソメ マカロニ かじきまぐろ しょうが 砂糖 醤油 みりん チーズ ブロッコリー 塩 酢 バナナ いちご	472 19.4 17.1	
6	金	のむヨーグルト	スパゲティミートソース 牛乳 塩昆布サラダ かんきつ	ひじきおにぎり 麦茶	★ スパゲティ オリーブ油 豚挽肉 玉葱 人参 ピーマン マッシュルーム トマトケチャップ 塩 こしょう 牛乳 白菜 きゅうり コーン缶 砂糖 塩昆布 醤油 ごま油 かんきつ 米 ひじき	501 20.5 12.6	
7	土	麦茶	焼肉丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	ココア蒸しパン 牛乳	★ 米 豚肉 キャベツ 玉葱 焼き肉のたれ 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 ヨーグルト 蒸しパン粉 ココア 砂糖 牛乳	495 20.0 14.0	
9	月	麦茶	ゆかりごはん かぶの味噌汁 鶏つくね風 竹輪サラダ かんきつ	麩のラスク 牛乳	★ 米 ゆかり かぶ 葱 油揚げ 味噌 煮干し昆布鰹あご出汁 鶏挽肉 玉葱 人参 しょうが 片栗粉 醤油 みりん 砂糖 竹輪 きゅうり マヨネーズ 青のり かんきつ 麩	454 18.5 20.0	
10	火	牛乳	麻婆豆腐丼 中華スープ もやしのナムル バナナ	フルーツサンド 麦茶	★ 米 豚挽肉 豆腐 人参 葱 ピーマン 砂糖 醤油 味噌 コンソメ 片栗粉 鶏肉 コーン缶 チンゲン菜 昆布出汁 鶏がらスープの素 ごま油 もやし たら バナナ 食パン みかん缶	483 19.9 17.5	
11	水	牛乳	カレーうどん じゃが芋とベーコンのバター煮 ヨーグルト	雑穀ごはん 麦茶	★ うどん 豚肉 なた 人参 玉葱 大根 煮干し昆布鰹あご出汁 みりん 醤油 片栗粉 カレールウ ベーコン じゃが芋 砂糖 バター ヨーグルト 米 十穀ブレンド 塩昆布	505 20.2 14.8	
12	木	麦茶	スリットパン かんきつ コーンスープ 鶏肉の照り焼き ツナサラダ ウインナーソテー	クラッカーサンド 牛乳	★ スリットパン コーン缶 クリームコーン缶 玉葱 牛乳 コンソメ パセリ 鶏肉 しょうが 醤油 みりん ツナ缶 キャベツ じゃが芋 人参 マヨネーズ 塩 こしょう ウインナー	474 20.6 20.9	
13	金	牛乳	ごはん 豚汁 鮭のしょうが焼き ひじきの煮つけ バナナ	ミルクマカロニ 麦茶	★ 米 豚肉 豆腐 里芋 大根 人参 葱 ごぼう 味噌 醤油 鮭 しょうが 片栗粉 砂糖 みりん ひじき しいたけ さつま揚げ 油 バナナ マカロニ 玉葱 しめじ バター	474 23.7 14.8	
14	土	麦茶	鶏丼 具だくさんスープ かんきつ	★ マーマレードポテト 牛乳	米 鶏肉 玉葱 人参 しいたけ 醤油 砂糖 油 大根 キャベツ コーン缶 昆布出汁 コンソメ かんきつ さつま芋 マーマレード 牛乳	480 13.6 16.1	
16	月	麦茶	ごはん バナナ 豆腐の味噌汁 酢豚 白菜のおかか和え	★ アメリカンドッグ風ケーキ 牛乳	米 豆腐 大根 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 豚肉 醤油 にんにく しょうが 片栗粉 玉葱 人参 ピーマン しいたけ 竹の子 トマトケチャップ 砂糖 酢 白菜 人参 卵	476 17.9 17.6	
17	火	牛乳	ツナときのこのクリームパスタ のむヨーグルト さつま芋サラダ かんきつ	★ 切干大根おにぎり 麦茶	スパゲティ オリーブ油 ツナ缶 玉葱 マッシュルーム しめじ コンソメ 牛乳 生クリーム のむヨーグルト さつま芋 人参 きゅうり マヨネーズ 塩 こしょう かんきつ	506 18.6 12.0	

18	水	のむヨーグルト	中華丼 豆腐とわかめの清汁 れんこんのごま和え バナナ	★ ポテトもち 牛乳	米 豚肉 なたと 白菜 人参 竹の子水煮 もやし しいたけ 油 鶏がらスープの素 醤油 片栗粉 ごま油 豆腐 わかめ 玉葱 塩 煮干し昆布鰹あご出汁 れんこん 砂糖 ごま	475 19.1 12.8		
19	木	麦茶	ごはん キャベツスープ はんぺんのチーズフライ 花菜サラダ かんきつ	プチパン のむヨーグルト	米 キャベツ 人参 玉葱 昆布出汁 コンソメ はんぺん チーズ 小麦粉 パン粉 油 中濃ソース ブロッコリー カリフラワー 酢 砂糖 醤油 塩 かんきつ プチパン のむヨーグルト	495 19.0 12.6		
21	土	麦茶	ハヤシライス 大根スープ ヨーグルト	★ シュガートースト 牛乳	米 豚肉 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 ハヤシルウ 油 大根 昆布出汁 コンソメ 醤油 ヨーグルト 食パン マーガリン 砂糖 牛乳	483 17.9 16.6		
23	月	麦茶	ごはん かぶのスープ 鶏肉のオーロラソース和え じゃこサラダ バナナ	★ 黒ごまクッキー 牛乳	米 人参 玉葱 昆布出汁 コンソメ 塩 鶏肉 にんにく しょうが 醤油 片栗粉 じゃが芋 トマトケチャップ マヨネーズ キャベツ きゅうり コーン缶 しらす 砂糖	471 17.2 16.5		
24	火	のむヨーグルト	ごはん かんきつ なめこの味噌汁 さばのみりん焼き 切干大根の煮物	★ ティラミス風トースト 牛乳	米 なめこ 玉葱 豆腐 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 さば しょうが 醤油 みりん 切干大根 人参 さつま揚げ 干しいたけ 油 砂糖 みりん ごま油 かんきつ 食パン クリームチーズ	484 21.8 17.8		
25	水	牛乳	豚きつねうどん ジャーマンポテト ヨーグルト	★ 鶏ごぼうごはん 麦茶	うどん 人参 小松菜 みりん 醤油 豚肉 煮干し昆布鰹あご出汁 油揚げ 葱 砂糖 ごま じゃが芋 玉葱 ウインナー 塩 こしょう コンソメ ヨーグルト 米 鶏肉 ごぼう	490 19.7 18.2		
26	木	麦茶	ごはん 白菜スープ 鶏の唐揚げ ごぼうサラダ かんきつ	おかし のむヨーグルト	米 白菜 しめじ 玉葱 コーン缶 昆布出汁 鶏がらスープの素 醤油 鶏肉 みりん 片栗粉 しょうが 油 ごぼう 人参 マヨネーズ かつお削り節 かんきつ おかし のむヨーグルト	497 16.5 13.9		
27	金	のむヨーグルト	ごはん バナナ チンゲン菜スープ ミートローフ ブロッコリーサラダ	★ さつま芋ケーキ 牛乳	米 チンゲン菜 しいたけ 玉葱 昆布出汁 コンソメ 醤油 豚挽肉 人参 塩 パン粉 トマトケチャップ 中濃ソース ブロッコリー きゅうり 酢 砂糖 バナナ 蒸しパン粉 卵	519 19.9 17.4		
28	土	麦茶	豚肉丼 具だくさんポトフ ヨーグルト	★ がんづき 牛乳	米 豚肉 キャベツ 玉葱 しいたけ みりん 砂糖 醤油 油 ウインナー じゃが芋 人参 大根 昆布出汁 コンソメ 塩 ヨーグルト 蒸しパン粉 牛乳	502 20.9 14.7		
30	月	麦茶	ごはん バナナ 舞茸の味噌汁 鮭の照り焼き れんこんのきんぴら	★ 大学芋 牛乳	米 舞茸 豚肉 豆腐 葱 煮干し昆布鰹あご出汁 味噌 鮭 しょうが 醤油 みりん れんこん 人参 油 砂糖 ごま油 バナナ さつま芋 黒砂糖 片栗粉 ごま 牛乳	455 19.6 13.2		
31	火	牛乳	チキンカレーライス 大根スープ コールスローサラダ かんきつ	★ チーズケーキ 麦茶	米 鶏肉 じゃが芋 玉葱 人参 にんにく カレールー 油 大根 しめじ 昆布出汁 コンソメ 醤油 キャベツ きゅうり コーン缶 砂糖 酢 塩 かんきつ 小麦粉 卵 生クリーム	522 17.9 24.5		
今月の平均値			エネルギー	488kcal	たんぱく質	19.5g	脂質	15.8g

## 食事だより

今年度もいよいよ残り1か月になりました。1年間ありがとうございました。

3月にもきりん組さんのリクエストメニューが入っています。楽しみにしてください。

12日(木) しか組さんはクラスバイキング、くま・きりん組さんは合同でお別れバイキングを行います。



### ☆今月ご紹介する乾物は『海苔』です☆

日本人には馴染みの深い「海苔」。

海苔にはたんぱく質、EPA、ビタミン、ミネラル、食物繊維など様々な栄養素が含まれています。

焼きのりならおにぎりやのり巻き等に、青のりなら焼きそばや磯辺揚げ等に、と様々な料理に使いやすく手軽に栄養素を補うことが出来るので嬉しいですね。

板海苔は噛み切りにくいので、保育園では2歳児クラスから使用しています。1歳児クラスまでは噛み切りやすいように刻みのりを使用しています。今月はみんなが同じものを食べられるように刻みのりと青のりを使用したメニューになっています。



### きりん組さんのリクエストメニュー

- 3日(火) ホットドッグ
- 4日(水) 焼きうどん
- 5日(木) いちごババロア
- 9日(月) 麩のラスク
- 10日(火) 麻婆豆腐丼・中華スープ  
フルーツサンド
- 11日(水) カレーうどん
- 12日(木) クラッカーサンド

