

2026年 3月の献立表

ひむろこだま保育園

◎栄養価は3～5歳児

*午前おやつは乳児のみの提供

日付	曜日	午前おやつ	献立名	材料	おやつ	栄養価	
2	16	月	牛乳 動物ビスケット	味噌ラーメン チキンサラダ(オーロラソース)	中華めん、豚肉、たまねぎ、チンゲン菜、にんじん、なると、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ、味噌ラーメンスープ 鶏ささみ、たまねぎ、コーン缶、きゅうり、ケチャップ、マヨドレ、砂糖	牛乳 鮭おにぎり 米、さけ(焼)、食塩	エネルギー 520 Kcal たんぱく質 23.8 g
4	18	水	牛乳 星のバフ	ビーフカレー ハムとキャベツのコールスロー ミニゼリー	米、和牛、たまねぎ、じゃがいも、にんじん、しょうが、にんにく、カットトマト缶、カレー粉、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレールウ、なたね油 キャベツ、ハム、きゅうり、コーン缶、マヨドレ、砂糖、酢、食塩 動物ミニゼリー	牛乳 水ようかん つぶしあん、かんてん、砂糖	エネルギー 658 Kcal たんぱく質 19.7 g
5	19	木	牛乳 きな粉せんべい	ひじきの炊き込みごはん 肉じゃが 胡瓜とわかめの酢の物 絹揚げのみそ汁	米、ひじき、干しいたけ、油揚げ、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし、しいたけだし 豚肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、いんげん、砂糖、本みりん、しょうゆ、かつおだし きゅうり、カットわかめ、砂糖、酢、うすくちしょうゆ 絹揚げ、えのきたけ、しめじ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 マカロニきな粉 マカロニ、きな粉、砂糖	エネルギー 546 Kcal たんぱく質 23.5 g
6		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 さごしの香味焼き 五色和え 豆腐とわかめのみそ汁	七分つき米 さわら、あおりのり、青ネギ、しょうが、米みそ、酒、本みりん、砂糖 緑豆もやし、こまつな、しめじ、にんじん、コーン缶、砂糖、うすくちしょうゆ 木綿豆腐、たまねぎ、カットわかめ、米みそ、かつおだし	牛乳 食パンラスク 食パン、グラニュー糖、無塩バター	エネルギー 521 Kcal たんぱく質 24 g
7		土	牛乳 星のバフ	豚丼 きゅうりの土佐酢和え キャベツのみそ汁	米、豚肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、砂糖、本みりん、うすくちしょうゆ、しょうゆ、かつおだし きゅうり、かつお節、砂糖、酢、しょうゆ キャベツ、たまねぎ、米みそ、かつおだし	牛乳 黒糖パン 菓子パン	エネルギー 551 Kcal たんぱく質 23.9 g
9	30	月	牛乳 動物ビスケット	和風カレーうどん 竹輪の磯辺揚げ ブロッコリー	うどん、豚肉、たまねぎ、油揚げ、ねぎ、カレールウ(バーモンド)、本みりん、うすくちしょうゆ、かつおだし、片栗粉 ちくわ、小麦粉、ベーキングパウダー、あおりのり、なたね油 ブロッコリー、食塩	牛乳 ねぎみそおにぎり 米、青ネギ、米みそ、砂糖、うすくちしょうゆ、本みりん	エネルギー 557 Kcal たんぱく質 21.4 g
10	24	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん ポークチャップ コーンサラダ オニオンスープ	米 豚肉、たまねぎ、にんじん、しめじ、食塩、砂糖、なたね油、ケチャップ、ウスターソース コーン缶、キャベツ、マヨドレ、砂糖、酢、食塩 たまねぎ、うすくちしょうゆ、本みりん、コンソメ	牛乳 そばめし 米、焼きそば麺、豚ひき肉、キャベツ、にんじん、焼きそばソース、ケチャップ	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 23 g
11		水	牛乳 星のバフ	白ごはん 鶏の唐揚げ ウインナー パンサンデー もずくスープ	米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 ウインナー はるさめ、きゅうり、にんじん、ハム、砂糖、うすくちしょうゆ、酢、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 625 Kcal たんぱく質 25.5 g
12	26	木	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 鶏肉のレモン醤油焼き スパサラダ じゃがいものコンソメスープ	米 鶏もも肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、みりん、酒、レモン果汁 サラダ用スパゲティ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、食塩、マヨドレ じゃがいも、たまねぎ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 米粉きな粉ドーナツ 米粉、ベーキングパウダー、砂糖、絹ごし豆腐、なたね油、きな粉	エネルギー 631 Kcal たんぱく質 23.1 g
13		金	牛乳 動物ビスケット	鯛飯 栄養満点ハンバーグ だいこんと油揚げのみそ汁	米、鯛、こんぶだし、酒、うすくちしょうゆ、食塩 鶏ひき肉、絹ごし豆腐、木綿豆腐、ひじき、たまねぎ、にんじん、こまつな、しいたけ、パン粉、片栗粉、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし、本みりん だいこん、たまねぎ、油揚げ、青ネギ、米みそ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 549 Kcal たんぱく質 26 g
14		土	牛乳 星のバフ	ウインナーコルネ オレンジジュース	ホットドッグパン オレンジ濃縮果汁	*半日保育のためおやつ提供はありません	
17	31	火	牛乳 きな粉せんべい	白ごはん 酢鶏 中華スープ カップヨーグルト	米 鶏むね肉、食塩、片栗粉、なたね油、たまねぎ、にんじん、ピーマン、しいたけ、砂糖、酢、ケチャップ、しょうゆ、鶏がらスープ 緑豆もやし、カットわかめ、青ネギ、ガラスープ、うすくちしょうゆ ヨーグルト	牛乳 コーンマヨトースト 食パン、コーン缶、マヨドレ	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 27.6 g
23	進級式	月	牛乳 動物ビスケット	白ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 野菜のコンソメスープ ミニゼリー	米 鶏もも肉、にんにく、しょうが、しょうゆ、みりん、酒、片栗粉、小麦粉、なたね油 じゃがいも、たまねぎ、にんじん、きゅうり、マヨドレ、食塩 たまねぎ、にんじん、キャベツ、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん 動物ミニゼリー	お茶 ほうじ茶 フルーツヨーグルト みかん缶、もも缶、ヨーグルト、砂糖	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 18.2 g
25		水	牛乳 星のバフ	マーボー丼 大根とカニカマの中華サラダ もずくスープ	米、木綿豆腐、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、しょうが、片栗粉、うすくちしょうゆ、米みそ、赤みそ、鶏がらスープ だいこん、かにかまぼこ、きゅうり、コーン缶、うすくちしょうゆ、砂糖、酢、食塩、ごま油 もずく、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 野菜蒸しパン にんじん、小麦粉、野菜ジュース、豆乳、砂糖、ベーキングパウダー、なたね油	エネルギー 532 Kcal たんぱく質 21.7 g
27		金	牛乳 動物ビスケット	七分づきご飯 かじきのフライ ビーンズサラダ わかめスープ	七分つき米 かじき、小麦粉、食塩、パン粉、なたね油、ケチャップ、中濃ソース 大豆、キャベツ、にんじん、コーン缶、ハム、マヨドレ カットわかめ、たまねぎ、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 マーマレードジャムサンド 食パン、マーマレード	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 25.1 g
28		土	牛乳 星のバフ	ミートスパゲティ キャベツのゆかり和え たまねぎとベーコンのスープ	スパゲティ、豚ひき肉、たまねぎ、にんじん、しいたけ、にんにく、ケチャップ、カットトマト、しょうゆ、ウスターソース、オリーブ油、中濃ソース、コンソメ キャベツ、三島のゆかり たまねぎ、ベーコン、コンソメ、うすくちしょうゆ、本みりん	牛乳 いちごツイスト 菓子パン	エネルギー 582 Kcal たんぱく質 23.2 g
3	誕生会	火	牛乳 きな粉せんべい	花ちらし(幼児) 鶏そぼろご飯(乳児) 鶏肉の照り焼き 白菜と菜の花のお浸し 湯葉のすまし汁	米、花おすしの葉、にんじん、砂糖 米、鶏ひき肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、酒、かつおだし 鶏もも肉、しょうが、しょうゆ、砂糖、みりん はくさい、菜の花、ほうれん草、ちくわ、かつお節、砂糖、うすくちしょうゆ、かつおだし 干し湯葉、えのきたけ、たまねぎ、みつば、うすくちしょうゆ、かつおだし	牛乳 パンケーキ〜いちごのせ〜 ホットケーキミックス、豆乳、なたね油、ベーキングパウダー、砂糖、バナエッセンス、いちご、豆乳クリーム、グラニュー糖	エネルギー 570 Kcal たんぱく質 23.8 g

3月の平均栄養価(3～5歳児)

＜昼食・おやつ合計＞	
エネルギー	565kcal
たんぱく質	23.5g
脂質	18.5g
炭水化物	76.2g
食塩相当量	2.4g

エネルギー

たんぱく質、脂質、炭水化物の3つの栄養素がエネルギーを産生します。生命機能の維持や身体活動に利用されます。摂取エネルギーのバランスによって体重が変動します。

脂質

油、バター、脂質の多い肉、揚げ物、スナック菓子等に多く含まれます。細胞膜の主な構成成分。脂溶性ビタミンの吸収を助けます。

たんぱく質

肉、魚、卵、大豆・大豆製品、乳・乳製品等に多く含まれます。人体の骨格や筋肉などの材料になります。

☆旬の食材☆

- ・鯛
- ・みつば
- ・いちご
- ・キャベツ
- ・菜の花
- ・ブロッコリー
- ・ひじき
- ・たまねぎ