



令和8年3月の予定献立表

※黄色い枠の日は、完全給食の日になっています



丸森ひまわりこども園 以上児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日	
昼食	豚肉と厚揚げの中華炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、にら) ハムとブロッコリーサラダ (ハム、ブロッコリー、きゅうり、人参) みそ汁 (高野豆腐、ほうれん草、えのき) 清泉オレンジ	★ひなまつりメニュー★ ひなまつり押し寿司 (鮭、菜めし、卵、人参、いんげん、魚肉ソーセージ) 照り焼きチキン スナッフエンドウサラダ (ツナ、キャベツ、スナッフエンドウ、コーン) すまし汁 (花鮭、大根、しめじ、ねぎ) 三色ゼリー	さわらのみそマヨ焼き わかめサラダ (蒲鉾、わかめ、人参、きゅうり) 中華スープ (玉ねぎ、しいたけ、チンゲン菜) バナナ	ポークカレー (豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) キャベツサラダ (ハム、キャベツ、赤ピーマン、コーン) ピーチヨーグルト (ヨーグルト、桃) 麦茶	鶏肉のごまみそ焼き ちくわと小松菜のお浸し (ちくわ、小松菜、白菜、人参) すまし汁 (わかめ、豆腐、えのき) いよかん	豚肉のさっぱり炒め (豚肉、玉ねぎ) ひじきとごぼうサラダ (ひじき、ごぼう、きゅうり、人参) みそ汁 (油揚げ、ほうれん草、しめじ) ゼリー	
午後おやつ	◎ピーチミルクマフィン 牛乳 エネルギー：541kcal 脂質：17.6g たんぱく質：21.8g 塩分：1.5g	ひなあられ 牛乳 エネルギー：540kcal 脂質：18.7g たんぱく質：26.9g 塩分：1.7g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：553kcal 脂質：18.9g たんぱく質：19.2g 塩分：1.8g	◎マシュマロサンド 牛乳 エネルギー：509kcal 脂質：16.8g たんぱく質：16.7g 塩分：1.6g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：16.7g たんぱく質：22.2g 塩分：2.4g	ビスケット 牛乳 エネルギー：507kcal 脂質：19.0g たんぱく質：18.4g 塩分：1.3g	
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日	
昼食	さわらの若草焼き ひじきとかぼちゃ煮 (さつま揚げ、ひじき、かぼちゃ) すまし汁 (鮭、しいたけ、大根) みかん	つくねと野菜のカレーうどん (うどん、つくね、たけのこ、しいたけ、玉ねぎ、人参、ねぎ) ウインナーとブロッコリーのソテー (ウインナー、玉ねぎ、コーン、ブロッコリー) りんご	五目厚焼き卵 (鶏挽肉、玉ねぎ、人参、ひじき) ほうれん草のごま和え (ほうれん草、もやし、人参) 納豆 みそ汁 (小松菜、ねぎ、高野豆腐) 手作りゼリー	★ハイキング★ 二種のおにぎり (ごはん、菜めし、ごましお) 鶏のからあげ ブロッコリーサラダ (ブロッコリー、きゅうり、人参、オクラ) ちゃんこ風スープ (油揚げ、鶏肉、白菜、しめじ、人参、にら) カルピス 清泉オレンジ	マーボー豆腐 (豆腐、豚挽肉、玉ねぎ、人参、しいたけ) ささみの中華サラダ (ささみ、チンゲン菜、きゅうり、もやし) わかめスープ (わかめ、コーン、ねぎ) バナナ	豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) さつま芋の甘露 みそ汁 (白菜、えのき、高野豆腐) ゼリー	
午後おやつ	◎ココアマフィン 牛乳 エネルギー：540kcal 脂質：16.9g たんぱく質：20.7g 塩分：1.5g	おからの実かりんとう 牛乳 エネルギー：547kcal 脂質：19.5g たんぱく質：17.4g 塩分：1.5g	◎ドロップクッキー 麦茶 エネルギー：552kcal 脂質：16.3g たんぱく質：18.9g 塩分：1.4g	◎ヨーグルトスコーン 牛乳 エネルギー：792kcal 脂質：25.0g たんぱく質：27.8g 塩分：1.5g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：459kcal 脂質：11.4g たんぱく質：20.0g 塩分：1.6g	昼食べよ 牛乳 エネルギー：498kcal 脂質：13.8g たんぱく質：17.8g 塩分：1.8g	
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日	
昼食	煮込みハンバーグ (ハンバーグ、玉ねぎ、えのき) 白菜のコールスーラーサラダ (ハム、白菜、きゅうり、コーン) コンソメスープ (しめじ、ほうれん草、人参) フルーチェ	回鍋肉 (豚肉、キャベツ、玉ねぎ、ピーマン) 人参しりしり (ツナ、人参) すまし汁 (高野豆腐、しいたけ、小松菜) いよかん	★リクエストメニュー★ みそラーメン・しょうゆラーメン (中華麺、チャーシュー、のり、わかめ、コーン) 豚肉の炒め物 (豚肉、キャベツ、もやし、玉ねぎ、人参) 手作りゼリー	ふりかけ クリームシチュー (鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参) ブロッコリーの塩昆布和え (ツナ、ブロッコリー、人参、塩昆布) バナナ			鶏みそ炒め (鶏肉、玉ねぎ) キャベツののり和え (キャベツ、小松菜、人参) すまし汁 (鮭、大根、ねぎ) ゼリー
午後おやつ	◎みそ蒸しパン 牛乳 エネルギー：563kcal 脂質：18.8g たんぱく質：16.3g 塩分：2.3g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：529kcal 脂質：18.6g たんぱく質：20.6g 塩分：1.7g	◎おなかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：492kcal 脂質：15.5g たんぱく質：18.8g 塩分：3.2g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：521kcal 脂質：19.3g たんぱく質：18.2g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：438kcal 脂質：12.7g たんぱく質：16.6g 塩分：1.2g		
日付	23日	24日	25日	26日	27日	28日	
昼食	コロッケ ひじきサラダ (ひじき、きゅうり、人参、ごぼう、ツナ) 岩手：八杯汁 (大根、豆腐、しいたけ、ねぎ) はっさく	食パン(いちごジャム) ハムサンド (食パン、ハム) 鶏肉のケチャップ煮 フレンチサラダ (キャベツ、きゅうり、人参、コーン) コンソメスープ (しめじ、じゃがいも、玉ねぎ) ヨーグルト	すき焼き風煮 (豚肉、豆腐、人参、玉ねぎ、白菜、しいたけ、ねぎ) のり塩かぼちゃ みそ汁 (小松菜、もやし、油揚げ) いよかん	アジのオーロラソース キャベツのごまサラダ (ハム、キャベツ、きゅうり、人参) たまごスープ (卵、大根、白菜、ねぎ) バナナ	鶏肉のさっぱり煮 さつま揚げと大根のきんぴら (さつま揚げ、大根、人参) みそ汁 (玉ねぎ、しめじ、小松菜) 甘夏みかん	鶏の中華炒め物 (鶏肉、玉ねぎ、ピーマン) ほうれん草サラダ (白菜、ほうれん草、コーン) すまし汁 (鮭、わかめ、えのき) ゼリー	
午後おやつ	◎きなこマカロン 牛乳 エネルギー：532kcal 脂質：15.8g たんぱく質：15.3g 塩分：1.5g	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：571kcal 脂質：24.3g たんぱく質：16.9g 塩分：2.5g	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：564kcal 脂質：19.6g たんぱく質：21.2g 塩分：1.9g	◎大学いも 牛乳 エネルギー：551kcal 脂質：18.9g たんぱく質：20.0g 塩分：1.9g	◎お麩ラスク 牛乳 エネルギー：459kcal 脂質：15.8g たんぱく質：17.2g 塩分：1.7g	せんべい 牛乳 エネルギー：459kcal 脂質：17.8g たんぱく質：19.5g 塩分：2.1g	
日付	30日	31日					
昼食	肉団子の甘酢あんかけ (肉団子、玉ねぎ、人参、グリーンピース) 切干大根のナムル (切干大根、小松菜、きゅうり、コーン) みそ汁 (鮭、キャベツ、えのき) 清泉オレンジ	さわらのごま焼き 高野豆腐とひじきの煮物 (高野豆腐、ひじき、人参、白菜、いんげん) すまし汁 (わかめ、しいたけ、里芋) ゼリー					
午後おやつ	量食べよ 牛乳 エネルギー：402kcal 脂質：9.8g たんぱく質：15.2g 塩分：1.8g	ビスケット 牛乳 エネルギー：489kcal 脂質：14.7g たんぱく質：19.8g 塩分：1.8g					

3歳未満児…エネルギー 481kcal(467) たんぱく質 19.9g(19.8) 脂質 14.7g(13.0) 塩分 1.3g(1.4)
3歳以上児…エネルギー 553kcal(574) たんぱく質 21.1g(24.4) 脂質 16.8g(15.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食と栄養目録です。栄養価にはばらつきがあります。

※都合により一部変更する場合があります。