

令和8年3月の予定献立表

丸森ひまわりこども園 未満児

日付	2日	3日	4日	5日	6日	7日
午前おやつ	クラッカー 麦茶	りんごジュース	カルシウムせんべい 麦茶	ウエハース 麦茶	星食べよ 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶
昼食	ごはん 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) 清見オレンジ	★ひなまつりメニュー★ ひなまつり押し寿司 (ごはん、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 スナップエンドウサラダ (ツナ、キャベツ、スナップエンドウ、コーン) すまし汁 (花枝、大根、しめじ、ねぎ) 三色ゼリー	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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：447kcal 脂質：17.8g たんぱく質：17.3g 塩分：1.7g	ひなあられ 牛乳 エネルギー：492kcal 脂質：15.5g たんぱく質：21.3g 塩分：1.3g	◎おさつクッキー 牛乳 エネルギー：474kcal 脂質：15.2g たんぱく質：15.8g 塩分：1.8g	◎マッシュマロサンド 牛乳 エネルギー：557kcal 脂質：15.1g たんぱく質：13.7g 塩分：1.4g	◎チーズトースト 牛乳 エネルギー：411kcal 脂質：14.3g たんぱく質：17.8g 塩分：1.9g	ビスケット 牛乳 エネルギー：422kcal 脂質：15.3g たんぱく質：14.7g 塩分：1.1g
日付	9日	10日	11日	12日	13日	14日
午前おやつ	ぱりんこ 麦茶	ヨーグルト	クラッカー 麦茶	りんごジュース	カルシウムせんべい 麦茶	ウエハース 麦茶
昼食	ごはん ホキの若草焼き 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	ごはん 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	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 清見オレンジ	ごはん 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	ごはん 豚肉のスタミナ炒め (豚肉、玉ねぎ、人参、ねぎ) さつま芋の甘煮 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：465kcal 脂質：14.0g たんぱく質：17.0g 塩分：1.5g	ぼたぼた焼き 牛乳 エネルギー：408kcal 脂質：11.3g たんぱく質：14.9g 塩分：1.5g	◎ドロップクッキー 麦茶 エネルギー：549kcal 脂質：13.9g たんぱく質：15.5g 塩分：1.5g	◎ヨーグルトスコーン 牛乳 エネルギー：692kcal 脂質：20.2g たんぱく質：22.4g 塩分：1.7g	◎お好み焼き 麦茶 エネルギー：401kcal 脂質：9.0g たんぱく質：16.3g 塩分：2.1g	せんべい 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：13.8g たんぱく質：14.6g 塩分：1.0g
日付	16日	17日	18日	19日	20日	21日
午前おやつ	クラッカー 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	りんごやさいジュース	ウエハース 麦茶	春分の日	
昼食	ごはん 煮込みハンバーグ (ハンバーグ、玉ねぎ、えのき) 白菜のコールスローサラダ (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	ごはん 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	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) 手作りゼリー	ごはん 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	春分の日	
午後おやつ	◎みそ煮パン 牛乳 エネルギー：466kcal 脂質：14.5g たんぱく質：12.2g 塩分：2.0g	◎ごまクッキー 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：15.2g たんぱく質：16.5g 塩分：1.3g	◎おなかチーズおにぎり 麦茶 エネルギー：430kcal 脂質：16.5g たんぱく質：14.4g 塩分：2.1g	◎フライドポテト 牛乳 エネルギー：543kcal 脂質：17.7g たんぱく質：19.0g 塩分：1.0g		
日付	23日	24日	25日	27日	28日	
午前おやつ	ぱりんこ 麦茶	ショア	クラッカー 麦茶	ビスケット 麦茶	ぼたぼた焼き 麦茶	ウエハース 麦茶
昼食	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 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	ごはん 鶏肉の中華炒め物 (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	◎きなこマカロニ 牛乳 エネルギー：432kcal 脂質：15.8g たんぱく質：12.2g 塩分：1.2g	◎ちんすこう 麦茶 エネルギー：523kcal 脂質：19.5g たんぱく質：20.9g 塩分：1.9g	◎コーンフレーククランチ 牛乳 エネルギー：468kcal 脂質：16.3g たんぱく質：17.6g 塩分：1.8g	◎大学いも 牛乳 エネルギー：463kcal 脂質：15.5g たんぱく質：14.6g 塩分：1.7g	◎お餅ラスク 牛乳 エネルギー：568kcal 脂質：17.9g たんぱく質：20.4g 塩分：1.5g	せんべい 牛乳 エネルギー：346kcal 脂質：15.2g たんぱく質：16.1g 塩分：1.6g
日付	30日	31日				
午前おやつ	クラッカー 麦茶	カルシウムせんべい 麦茶				
昼食	ごはん 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) 清見オレンジ	ごはん さばのみそ煮 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			◎…手作りおやつ	
午後おやつ	星食べよ 牛乳 エネルギー：338kcal 脂質：8.8g たんぱく質：12.5g 塩分：1.6g	ビスケット 牛乳 エネルギー：438kcal 脂質：11.7g たんぱく質：16.2g 塩分：1.7g				

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(16.9) 塩分 1.5g(1.5)
※()内は給食栄養員目録です。栄養価にはほんま含まれています。

※給食により一部変更する場合があります。