

保護者各位



# 3月 給食献立表



令和8年3月1日

認定こども園 文化保育園  
園長 浅田祐起子  
栄養士 林香里

日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
2(月)	牛乳 バナナ	メ-プルスティックパン 澄まし汁 グラタン ひじきサラダ	小麦、卵、乳 人参、豆腐、わかめ、醤油 鶏肉、玉葱、ブロッコリ-、マカロニ、チ-ズ、シチュ-ミックス(小麦、乳) ひじき、ツナ、枝豆、胡瓜、人参、コン、練胡麻、醤油	牛乳 豆乳もち (豆乳、きな粉)
3(火)	牛乳 キウイ	わかめご飯、味噌汁 平天の煮物 彩りおかか和え	人参、薄揚げ、舞茸 平天、玉葱、牛蒡、蓮根、人参、グリーンピース、醤油 法蓮草、人参、黄パプリカ、花鰓、醤油	牛乳 雛祭りの三色花ゼリ-☆ (大豆)
4(水)	牛乳 ハイハイン ☆	お別れ遠足 お弁当の用意をお願いします。 もみじ〜ゆり組はクビ-ラムネ(アレルギー不使用)のおやつがあります。		牛乳 クマさんパイ (パ-シ-ト(小麦)ケチャップ、 黒胡麻、チ-ズ)
5(木) 誕生日 メニュー	牛乳 黄桃	ハンバ-ガ- 野菜スープ フライドポテト チキンゲ-ット ブロッコリ-サラダ フル-チェ☆	パン(小麦)、ハンバ-グ、キャベツ、人参、コンソメ(小麦)、ケチャップ 人参、玉葱、豆苗、コンソメ(小麦) (小麦) (鶏肉、小麦、卵、乳) ブロッコリ-、人参、コン、醤油 (大豆)※牛乳を使用します	牛乳 誕生日ケ-キ☆ (小麦、卵) ※誕生日プレートにはアーモンド を使用しています
6(金)	牛乳 りんご	白御飯、味噌汁 いりどり 白身魚のみぞれ煮	人参、小松菜、しめじ 鶏肉、じゃが芋、大豆、人参、グリーンピース、醤油 ホキ、大根、醤油	牛乳 でこぼん 市販菓子☆ (小麦)
7(土)	牛乳 ハイハイン ☆	白胡麻ロール 五目ラーメン キウイ	小麦、卵、乳 中華麺(小麦)、豚肉、もやし、青梗菜、人参、玉葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦)
9(月)	牛乳 バナナ	クオ-タホ-ル 澄まし汁 チリコンカン 黒胡麻サラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、豆苗、醤油 豚ミンチ、玉葱、大豆、ケチャップ、ホル-トマ-ト、コンソメ(小麦) 牛蒡、蓮根、パプリカ、ピーマン、ひじき、黒胡麻、練胡麻、醤油	牛乳 人参マフィン(小麦、豆腐、人 参、バナナ、牛乳)
10(火)	牛乳 キウイ	味噌ラーメン 一口焼売☆ 中華サラダ	中華麺(小麦)、豚肉、青梗菜、もやし、人参、赤味噌、コン (小麦、鶏豚肉) キャベツ、胡瓜、人参、わかめ、醤油	牛乳 きな粉ラスク (麩、マ-ガリン、きな粉)
11(水)	牛乳 オレンジ	ゆかり御飯、味噌汁 いり豆腐 鱈のあんかけ	人参、薄揚げ、白菜 豆腐、豚肉、玉葱、人参、グリーンピース、醤油 鱈、醤油	牛乳 田舎パイ★ (小麦、卵、蜂蜜)
12(木)	牛乳 黄桃	五目寿司 味噌汁 鶏の照り焼き 八朔	小松菜、蓮根、人参、ジャコ、醤油 人参、舞茸、わかめ 鶏肉、醤油	牛乳 カルピスゼリ- (カルピス☆、ゼラチン)
13(金)	牛乳 りんご	白御飯、中華ス-プ 麻婆茄子 ナムル	人参、厚揚げ、ニラ 豚ミンチ、玉葱、茄子、葱、パプリカ、赤味噌、醤油 法蓮草、もやし、人参	牛乳 大学芋風 (薩摩芋、黒胡麻)
14(土)	牛乳 ハイハイン ☆	スティックパン かやくうどん オレンジ	小麦、卵、乳 うどん、鶏肉、玉葱、人参、しめじ、葱、醤油	牛乳 市販菓子☆ (小麦)



日付	午前間食	昼食	主材料	午後間食
16 (月)	牛乳 バナナ	レズンパン 澄まし汁 ミトグラタン マカロニサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 合挽きミンチ、茄子、玉葱、ホルトマ、ケチャップ、チーズ マカロニ、胡瓜、人参、ツナ、練胡麻、醤油	牛乳 お好み焼き（小麦粉、キャベツ、山芋、豆腐、コン、ソース（小麦）花粉）
17 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき昆布の煮物 わかさぎのから揚げ	人参、小松菜、舞茸 豚肉、昆布、糸蒟蒻、玉葱、竹輪、人参、醤油 公魚、片栗粉	牛乳 鉄強化プリン☆ （卵）
18 (水)	牛乳 黄桃	あんかけ焼きそば ブロッコリのおかか和え でこぼん	焼きそば麺（小麦）、豚肉、玉葱、人参、白菜、椎茸、ピーマン、醤油 ブロッコリ、人参、黄パプリカ、花鰹、醤油	牛乳 きな粉トースト （食パン（小麦）、きな粉、マーガリン）
19 (木)	牛乳 りんご	カレーライス 味噌汁 きのこサラダ	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、シチュー mix（小麦）、スキムミルク、コンソメ（小麦） 人参、豆腐、薄揚げ 豚肉、キャベツ、しめじ、胡瓜、コン	牛乳 八ヶ岳高原ヨーグルト★ 鉄強化ウエハース☆ （小麦、卵殻粉）※つくし〜すみれ組はハイハイになります
21 (土)	卒園式			
23 (月)	牛乳 バナナ	メープルスティックパン 澄まし汁 クリーム煮 いんげんの胡麻和え	小麦、卵、乳 人参、白菜、わかめ、醤油 鶏肉、キャベツ、玉葱、スキムミルク、シチューミックス（小麦）mix ベジタブル、ブロッコリ、コンソメ（小麦） 三度豆、醤油	牛乳 南瓜蒸しパン （米粉、豆乳、南瓜）
24 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、中華スープ 回鍋肉 肉団子の甘酢ダレ	人参、茄子、ニラ 豚肉、キャベツ、ピーマン、玉葱、人参、椎茸、赤味噌、長葱 （鶏豚肉）醤油	牛乳 寒天のわらび餅風 （黒糖、ゼラチン、きな粉）
25 (水)	オレンジ	白御飯、味噌汁 厚揚げの肉豆腐 小松菜の胡麻和え	人参、薩摩芋、舞茸 厚揚げ、豚肉、玉葱、人参、糸蒟蒻、グリーンピース、醤油 小松菜、人参、コン、醤油	牛乳 北海道産小麦のワッフル★ （小麦、卵）
26 (木)	牛乳 黄桃	ミトスパゲティ 澄まし汁 鶏肉のBBQソース りんご	スパゲティ、合挽きミンチ、玉葱、人参、ケチャップ、ホルトマ 人参、大根、豆苗、醤油 鶏肉、白葱、レモン、醤油	牛乳 カレーラスク （麩、マーガリン、コンソメ（小麦））
27 (金)	牛乳 八朔	わかめ御飯、味噌汁 肉じゃが 白菜の甘酢和え	人参、豆腐、薄揚げ 豚肉、じゃが芋、玉葱、人参、糸蒟蒻、三度豆、醤油 白菜、胡瓜、わかめ、人参、醤油	牛乳 みどりの手作りクッキー （小麦、マーガリン、チョコレート、ピュアココア）
28 (土)	牛乳 ハイハイン ☆	牛丼 澄まし汁 キウイ	牛肉、玉葱、葱、醤油 人参、小松菜、わかめ、醤油	牛乳 市販菓子☆ （小麦）
30 (月)	牛乳 バナナ	クオータホール 澄まし汁 ホーケーンズ 蓮コンサラダ	小麦、卵、乳 人参、大根、わかめ、醤油 豚肉、玉葱、大豆、ピーマン、ケチャップ、コンソメ（小麦） 鶏肉、蓮根、人参、キャベツ、胡瓜、コン、練胡麻、醤油	牛乳 米粉のスティックケーキ☆ （大豆）
31 (火)	牛乳 キウイ	白御飯、味噌汁 すき焼き風煮 赤魚の煮つけ	人参、薄揚げ、舞茸 牛肉、豆腐、糸蒟蒻、玉葱、白葱、白菜、水菜、醤油 赤魚、醤油	牛乳 胡麻トースト（食パン（小麦）、胡麻、マーガリン）



- ・ ☆印は市販品を使用しています。★印はシャトレーゼの商品です。太字は新メニューです。
- ・ 竹輪、蒲鉾、平天、ウイナーは通常、卵乳小麦不使用の商品を使用しています。
- ・ 午後間食に使用する市販菓子の原材料の詳細については、当園ホームページに掲載しています。
- ・ 週に1回ほど「噛む回数を増やす」献立を入れています（根菜類や海藻類など噛みごたえのある食材を使用することで、顎を鍛える、舌の筋肉の発達と舌を動かす操作性の発達を促します）。
- ・ 食材の入荷都合等により、内容を予告なく変更する場合があります。予めご了承下さい。

栄養素別給与栄養量

	エネルギー(kal)	タンパク質(g)	脂質(g)
3歳児未満	465	20.2	16.2
3歳児以上	517	23.1	18.0

