



3月 給食献立

2026年 美木多いっちゃん保育園
都合により献立を変更する事があります。

日	曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児	kcal			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
2	月	エネルギー	518	634	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 メンチカツ 白菜のツナ和え しめじの味噌汁	メンチカツ ツナ 味噌	ケチャップ・ブロッコリー 白菜・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 植物油・とんかつソース・塩 しょうゆ・上白糖	牛乳 肉まん	牛乳 肉まん		
		蛋白質	17.7	20.7									
		脂質	18.8	22.0									
		食塩	1.7	2.3									
3	火	エネルギー	556	612	牛乳 サッポロ ポテト	ひなちらし寿司 南瓜の煮付け 手鞠麩のすまし汁	鶏肉・インゲン・干し椎茸・のり かぼちゃ・グリーンピース 玉ねぎ・菜の花	米・酢・上白糖・塩・しょうゆ しょうゆ・上白糖・みりん 手鞠麩・しょうゆ・塩	牛乳 いちごケーキ	牛乳 鶏卵 ホイップ	いちご	小麦粉 ベーキング パウダー マーガリン 上白糖	
		蛋白質	16.3	16.7									
		脂質	18.2	19.1									
		食塩	1.0	1.2									
4	水	エネルギー	516	550	牛乳 バナナ	ビビンバ風ごはん 春雨サラダ わかめスープ	牛ミンチ チキンスープ	ほうれん草・大根・人参 人参・きゅうり わかめ・玉ねぎ・コーン	米・しょうゆ・上白糖・ごま油・ごま 春雨・エッグケア・しょうゆ・塩 塩	牛乳 ポップコーン	牛乳	ポップコーン なたね油 塩	
		蛋白質	17.8	18.8									
		脂質	22.2	23.9									
		食塩	1.5	1.7									
5	木	エネルギー	477	503	牛乳 ビスコ	ご飯 鶏肉とじゃが芋のケチャップ煮 小松菜のサラダ コンソメスープ	鶏肉・コンソメ	玉ねぎ・ケチャップ・グリーンピース 小松菜・人参・コーン 玉ねぎ・人参	米 じゃが芋・なたね油・ウスターソース・上白糖 青じそドレッシング しょうゆ・塩	牛乳 杏仁豆腐	牛乳	パイン缶 黄桃缶 杏仁豆腐	
		蛋白質	15.3	15.8									
		脂質	12.8	11.1									
		食塩	2.0	2.4									
6	金	エネルギー	550	558	牛乳 ソフト サラダ	ロールパン クリームシチュー 野菜サラダ パイン缶	鶏肉・コンソメ・牛乳	玉ねぎ・人参・ブロッコリー・マッシュルーム キャベツ・パプリカ(赤)・コーン パイン缶	ロールパン じゃが芋・クリームシチュールー 和風ドレッシング	牛乳 マシュマロサンド	牛乳		全粒粉クワ カー マシュマロ
		蛋白質	18.8	19.2									
		脂質	20.5	19.6									
		食塩	2.9	3.5									
7	土	エネルギー	394	456	牛乳 ハッピー ターン	五目うどん ほうれん草のおかか和え 青りんごゼリー	豚肉・細切り蒲鉾 粉かつお	玉ねぎ・人参・ねぎ ほうれん草・人参	うどん・しょうゆ・みりん しょうゆ・上白糖 青りんごゼリー	牛乳 源氏パイ 味しらべ	牛乳		源氏パイ 味しらべ
		蛋白質	16.0	17.5									
		脂質	13.6	14.2									
		食塩	1.2	1.4									
9	月	エネルギー	587	694	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 麻婆豆腐 餃子 野菜スープ	木綿豆腐・豚ミンチ・チキンスープ・味噌	しょうが・玉ねぎ・人参・ねぎ なたね油・ごま油・しょうゆ・みりん・片栗粉 塩	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油	牛乳 マドレーヌ	牛乳 鶏卵	レモン	小麦粉 無塩バ ター 上白糖 ベーキング パウダー
		蛋白質	24.0	27.8									
		脂質	21.8	24.7									
		食塩	2.3	2.9									
10	火	エネルギー	433	454	牛乳 マリー	ちゃんぽんめん チンゲン菜の和え物 みかん缶	豚肉・細切り蒲鉾	玉ねぎ・もやし・キャベツ・人参・ねぎ チンゲン菜・人参 みかん缶	中華そば・白湯ラーメンスープ しょうゆ・上白糖	牛乳 ちんすこう	牛乳		小麦粉 上白糖 片栗粉 なたね油
		蛋白質	16.3	17.0									
		脂質	16.6	16.0									
		食塩	2.5	3.1									
11	水	エネルギー	487	513	牛乳 バナナ	ご飯 白身魚の照り焼き 切干大根の煮物 白菜の味噌汁	ホキ 揚げ 味噌	小松菜 切干大根・人参・干し椎茸 白菜・しめじ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・上白糖・酒 しょうゆ・上白糖・みりん・なたね油	牛乳 りんごジャムパイ	牛乳		パイシート りんごジャム
		蛋白質	20.2	19.8									
		脂質	15.0	14.7									
		食塩	1.6	1.9									
12	木	エネルギー	544	598	牛乳 ビスコ	☆お誕生日会☆ ご飯 煮込みハンバーグ ブロッコリーのマヨ和え オニオンスープ	国産ハンバーグ・コンソメ	ケチャップ・人参 ブロッコリー・人参 玉ねぎ・人参・パセリ	米 デミソース・上白糖 エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 プリンアラモード	牛乳 ホイップ	黄桃缶	プリンミッ クス
		蛋白質	17.1	18.9									
		脂質	20.0	20.7									
		食塩	1.5	2.0									
13	金	エネルギー	210	161	牛乳 ソフト サラダ	お弁当会				牛乳 マカロニきな粉	牛乳 きな粉		マカロニ 上白糖
		蛋白質	9.0	7.7									
		脂質	9.6	6.7									
		食塩	0.3	0.2									
14	土	エネルギー	391	436	牛乳 ぱりんこ	焼きそば わかめの味噌汁 ストロベリーゼリー	豚肉・粉かつお 味噌	キャベツ・玉ねぎ・人参・青のり わかめ・玉ねぎ・ねぎ	焼きそば・なたね油・焼きそばソース・お好みソース・しょうゆ・塩 ストロベリーゼリー	牛乳 アスパラガス ビスケット ハッピーターン	牛乳		アスパラガ スビスケ ット ハッピー ターン
		蛋白質	15.1	16.1									
		脂質	13.6	13.6									
		食塩	1.8	2.3									
16	月	エネルギー	447	482	牛乳 たべっこ ベイビー	豚丼 ブロッコリーのごま和え えのきのすまし汁	豚肉	玉ねぎ・人参・ねぎ ブロッコリー・人参 えのき・玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・みりん・上白糖 ごま・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 スイートポテト	牛乳		さつまい マーガ リン 上白糖
		蛋白質	18.7	20.0									
		脂質	11.5	10.1									
		食塩	0.7	0.9									

日	曜日	栄養価			朝おやつ	昼食	材 料 名			おやつ	材 料 名		
		乳児	幼児	kcal			赤:血や肉を作る	緑:体の調子を整える	黄:熱や力の元になる		赤	緑	黄
17	火	エネルギー	515	591	牛乳 サッポロ ポテト	ご飯 鶏の唐揚げ ポパイサラダ 豆腐の味噌汁	鶏肉 ハム 絹ごし豆腐・味噌	しょうが・キャベツ ほうれん草・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 しょうゆ・みりん・片栗粉・植物油・塩 エッグケア	牛乳 カルピス寒天 星たべよ	牛乳 カルピス		寒天 星たべよ
		蛋白質	19.6	22.7									
		脂質	20.7	24.1									
		食塩	1.4	1.7									
18	水	エネルギー	682	793	牛乳 ソフト サラダ	カレーライス 白菜のじゃこ和え オレンジ	牛肉 ちりめんじゃこ	玉ねぎ・人参 白菜・人参 オレンジ	米・じゃが芋・カレールー・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 ホットケーキ	牛乳		ホットケー キ メープルシ ロップ
		蛋白質	16.0	17.4									
		脂質	32.9	36.9									
		食塩	2.7	3.5									
19	木	エネルギー	501	522	牛乳 ビスコ	ご飯 白身魚の幽庵焼き 小松菜の煮浸し ちくわの味噌汁	ホキ 揚げ ちくわ・味噌	レモン果汁・かぼちゃ 小松菜・人参 玉ねぎ・ねぎ	米 酒・しょうゆ・上白糖 しょうゆ・上白糖・みりん	牛乳 コロコロチーズパン	牛乳 ヨーグルト チーズ		ホットケー キ キミックス なたね油
		蛋白質	22.1	22.3									
		脂質	15.8	14.4									
		食塩	1.7	2.1									
21	土	エネルギー	430	453	牛乳 ハッピー ターン	ピラフ 春雨スープ みかん缶	ウインナー・コンソメ チキンスープ	玉ねぎ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・人参 みかん缶	米・塩・なたね油 春雨・塩	牛乳 ぼたぼた焼き ラムネ	牛乳		ぼたぼた 焼 ラムネ
		蛋白質	13.0	12.6									
		脂質	10.9	8.6									
		食塩	1.1	1.4									
23	月	エネルギー	534	567	牛乳 たべっこ ベイビー	ご飯 鯖の味噌煮 金平ごぼう 豆腐のすまし汁	さば・味噌 揚げ 絹ごし豆腐	しょうが・大根 ごぼう・人参 わかめ	米 酒・上白糖・みりん・しょうゆ ごま・しょうゆ・上白糖・ごま油 しょうゆ・塩	お茶 芋ぜんざい ぱりんこ	こしあん		ほうじ茶 塩 さつま芋 ぱりんこ
		蛋白質	20.0	18.7									
		脂質	12.6	10.3									
		食塩	1.5	1.8									
24	火	エネルギー	480	498	牛乳 ソフト サラダ	トマトスパゲティ かぼちゃサラダ コンソメスープ	ベーコン コンソメ	マッシュルーム・エリンギ・玉ねぎ・ピーマン・かぼちゃ・人参・オリーブオイル かぼちゃ・ミックスベジタブル 玉ねぎ・コーン・人参	スパゲティ・塩・なたね油 エッグケア しょうゆ・塩	牛乳 チーズもち	牛乳 チーズ		じゃが芋 片栗粉 塩
		蛋白質	16.8	17.3									
		脂質	17.9	17.4									
		食塩	1.7	1.9									
25	水	エネルギー	475	495	牛乳 ビスコ	ご飯 牛肉のすき煮 ほうれん草のおかか和え しめじの味噌汁	牛肉・木綿豆腐 粉かつお 味噌	白菜・玉ねぎ・えのき・人参 ほうれん草・人参 しめじ・玉ねぎ・ねぎ	米 糸こんにゃく・しょうゆ・上白糖・みりん しょうゆ・上白糖	牛乳 野菜ジュース 蒸しパン	牛乳		ホットケー キ キミックス 上白糖 野菜ジュ ース
		蛋白質	19.0	20.2									
		脂質	11.6	9.4									
		食塩	1.2	1.4									
26	木	エネルギー	550	621	牛乳 バナナ	オムライス 大根とツナのサラダ 野菜スープ	ウインナー・コンソメ・オムライス用たまご ツナ コンソメ	玉ねぎ・ミックスベジタブル・ケチャップ 大根・人参・コーン 玉ねぎ・人参・パセリ	米・なたね油 和風ドレッシング しょうゆ・塩・じゃが芋	牛乳 ふのラスク	牛乳		おつゆ麩 マーガリン 上白糖
		蛋白質	18.1	20.5									
		脂質	20.3	23.1									
		食塩	1.7	2.2									
27	金	エネルギー	612	682	牛乳 マリー	ご飯 鶏肉の香味焼き チンゲン菜の和え物 大根の味噌汁	鶏肉 味噌	しょうが・ねぎ・インゲン チンゲン菜・人参・コーン 大根・人参・ねぎ	米 しょうゆ・酒・塩・上白糖・ごま油・なたね油 しょうゆ・上白糖	牛乳 ウインナーパン	牛乳 ウインナー ヨーグルト		ホットケー キ キミックス なたね油 カレー粉
		蛋白質	20.2	22.8									
		脂質	26.8	30.0									
		食塩	1.1	1.6									
28	土	エネルギー	462	544	牛乳 ぱりんこ	中華丼 わかめスープ 黄桃	豚肉・チキンスープ チキンスープ	玉ねぎ・人参・白菜・椎茸 わかめ・もやし・玉ねぎ 黄桃缶	米・なたね油・みりん・しょうゆ・塩・片栗粉 塩	牛乳 星たべよ 源氏パイ	牛乳		星たべよ 源氏パイ
		蛋白質	16.4	17.6									
		脂質	13.4	14.8									
		食塩	1.3	1.4									
30	月	エネルギー	587	655	牛乳 たべっこ ベイビー	鶏そぼろ丼 ひじき煮 麩の味噌汁	鶏ミンチ 揚げ 味噌	玉ねぎ・ほうれん草・人参・のり ひじき・インゲン・人参 玉ねぎ・ねぎ	米・しょうゆ・上白糖・みりん・片栗粉・なたね油 しょうゆ・上白糖・みりん おつゆ麩	牛乳 フライドポテト	牛乳	パセリ	シュースト ポテト 塩 植物油
		蛋白質	21.0	22.8									
		脂質	23.4	25.3									
		食塩	1.6	1.8									
31	火	エネルギー	455	479	牛乳 サッポロ ポテト	ベーコンピラフ ブロッコリーのツナ和え コンソメスープ	ベーコン・コンソメ ツナ コンソメ	玉ねぎ・人参 ブロッコリー・人参 ほうれん草・玉ねぎ・人参	米・塩・こしょう・なたね油 しょうゆ・上白糖 しょうゆ・塩	牛乳 ジャムクラッカー サンド	牛乳		全粒粉クワ カー いちごジャ ム
		蛋白質	14.6	14.5									
		脂質	14.3	14.2									
		食塩	1.6	1.9									