

令和8年3月 給食献立表

両国・なかよし保育園

日	曜日	午前おやつ	昼食	午後おやつ	材料名			栄養価		
					熱や力になるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギー	たんぱく質	食塩相当量
2	16	月	牛乳 ごはん  鶏肉の甘辛揚げ リッツ 小松菜の和風マヨ和え みそ汁(里芋) りんご  マシュマロおこし(ココア)	牛乳 牛乳 コーンパントースト ひなあられ	米 片栗粉 油 三温糖 マヨドレ 里芋 コーンフレーク マシュマロ バター	鶏もも肉 かまぼこ みそ 牛乳	生姜 小松菜 もやし しめじ ねぎ りんご	566kcal	21.6g	1.9g
3	17	火	牛乳 ちらし寿司 鯖の西京焼き コーン スナック 白菜の磯辺和え すまし汁(麩) いちご	牛乳 メロンパントースト ひなあられ	米 砂糖 麩 食パン ひなあられ バター 薄力粉 グラニュー糖	さわら みそ 牛乳	人参 昆布 さやえんどう きざみのり とうもろこし 生姜 きゅうり 白菜 万能ねぎ えのき いちご	526kcal	21.7g	1.8g
4			牛乳 ごはん 鯖の西京焼き コーン スナック 白菜の磯辺和え すまし汁(麩) いちご  メロンパントースト	米 押麦 砂糖 麩 食パン バター 薄力粉 グラニュー糖	さわら みそ 牛乳	人参 生姜 きゅうり 白菜 万能ねぎ えのき いちご	510kcal	21.8g	1.9g	
4	18	水	牛乳  チキンカレー グリーンサラダ のりもの ビスケット ベーコンスープ パナナ	麦茶 いちごヨーグルト せんべい	米 油 じゃが芋 薄力粉 バター 三温糖 上白糖 せんべい	鶏もも肉 ベーコン ヨーグルト	にんにく 生姜 玉ねぎ 人参 キャベツ きゅうり アスパラガス ブロッコリー チンゲン菜 パナナ	546kcal	18.4g	1.8g
5	19	木	牛乳 ごはん 豚肉の生姜焼き コーン クッキー 菜の花の和風和え みそ汁(豆腐) オレンジ  アップルパイ	牛乳 アップルパイ	米 油 片栗粉 ごま油 上白糖 パイ生地	豚肉 絹豆腐 わかめ みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ りんご ほうれん草 菜の花 もやし にんじん オレンジ	525kcal	19.5g	1.4g
6	21	土	牛乳  小松菜のクリームバスタ ブロッコリーサラダ リッツ ウイナースープ パナナ	牛乳  五平もち	スバグティ 油 薄力粉 バター 三温糖 じゃが芋 米 上白糖	ベーコン 牛乳 粉チーズ みそ ツナ ウイナー	小松菜 玉ねぎ しめじ とうもろこし ブロッコリー 人参 パナナ	592kcal	23.0g	1.3g
7			牛乳 そぼろ丼 きゅうりのゆかり和え せんべい みそ汁(かぼちゃ) オレンジ	牛乳 キャロットクッキー	米 油 三温糖 バター 上白糖 薄力粉	豚ひき肉 みそ 牛乳	生姜 玉ねぎ きざみのり きゅうり キャベツ 人参 かぼちゃ オレンジ	542kcal	18.9g	0.9g
9	23	月	牛乳 ごはん 鮭の塩焼き リッツ 高野豆腐の煮物 みそ汁(白菜) りんご	牛乳  チキンナゲット	米 押麦 里芋 三温糖 マヨドレ 薄力粉 片栗粉 油	鮭 高野豆腐 鶏もも肉 油揚げ みそ 牛乳 鶏ひき肉 木綿豆腐	人参 いんげん 白菜 りんご 玉ねぎ	530kcal	28.6g	1.4g
10	24	火	牛乳 食パン  ボークチャップ コーン スナック マカロニサラダ コーンスープ パナナ	牛乳 わかめごはん	食パン 油 薄力粉 三温糖 マカロニ マヨドレ 米	豚小間肉 ハム 牛乳 わかめ	にんにく マッシュルーム 玉ねぎ きゅうり 人参 とうもろこし クリームコーン パナナ	589kcal	22.8g	2.0g
11	25	水	牛乳 ごはん 鶏肉のさっぱり煮 のりもの ビスケット ほうれん草の納豆和え みそ汁(なす) オレンジ  ココアちんすこう	牛乳  ココアちんすこう	米 油 三温糖 薄力粉 上白糖	鶏もも肉 ひきわり納豆 みそ 牛乳	生姜 ほうれん草 人参 えのき なす 玉ねぎ オレンジ	545kcal	23.4g	1.2g
12	26	木	牛乳  しょうゆラーメン  さつま芋の天ぷら コーン クッキー もやしの中華和え りんご	牛乳 ツナとえのきごはん	中華麺 ごま油 上白糖 さつま芋 薄力粉 油 米	わかめ なると 豚小間肉 ささみ 牛乳 ツナ	とうもろこし ねぎ 生姜 にんにく もやし 赤パプリカ きゅうり りんご えのき	541kcal	20.5g	1.9g
13	27	金	牛乳 お赤飯 鶏肉の照り焼き リッツ キャベツの酢醤油和え みそ汁(かぶ) いちご	牛乳  レーズン蒸しパン	米 三温糖 薄力粉 上白糖 油	小豆 鶏もも肉 みそ 牛乳	キャベツ きゅうり 人参 かぶ しいたけ いちご	513kcal	20.5g	1.2g
14			牛乳 ピラフ  ハンバーグ リッツ アップルドレッシングサラダ かぶスープ いちご  ホットケーキ	牛乳 ホットケーキ	米 バター 油 パン粉 上白糖 三温糖 ホットケーキ粉	豚ひき肉 牛乳	とうもろこし 人参 グリンピース 玉ねぎ キャベツ きゅうり りんご かぶ いちご	573kcal	18.8g	1.9g
14	28	土	牛乳 中華丼 青のりポテト せんべい 中華スープ オレンジ	牛乳 麩のきな粉ラスク	米 ごま油 上白糖 片栗粉 じゃが芋 油 麩 バター	豚小間肉 牛乳 きな粉	人参 もやし 白菜 青のり にら 玉ねぎ オレンジ	526kcal	16.6g	1.5g
30	30	月	牛乳 ごはん 鶏肉のガリパタ焼き リッツ 大根のおかかサラダ みそ汁(豆腐) りんご  にんじんブリッツ	牛乳  にんじんブリッツ	米 バター ごま油 マヨドレ 上白糖 油 三温糖 薄力粉	鶏もも肉 かつお節 絹豆腐 みそ 牛乳 粉チーズ	玉ねぎ 生姜 にんにく 大根 小松菜 人参 なめこ りんご	557kcal	21.8g	1.6g
31	31	火	牛乳  ミートソーススパグティ コロコロサラダ コーン スナック 野菜スープ パナナ	牛乳 青菜チャーハン	スパグティ 油 薄力粉 マヨドレ 米	豚ひき肉 粉チーズ ダイスチーズ 牛乳 豚小間肉	にんにく 玉ねぎ 人参 きゅうり とうもろこし キャベツ パナナ 生姜 小松菜	563kcal	20.5g	1.8g

※献立(食材)は保育園の行事・その他の都合により変更になることがありますのでご了承下さい。献立が変更になった場合はお知らせします。

※今月の果物はりんご・いちご・バナナ・オレンジを予定しています。  …ひまわり組のリクエスト給食です。

※0.1歳児は主食がパンの献立の日は、食パンを提供させていただきます。

※まだ食べたことのない食材がある場合はご家庭でお試してください。