



3月のこんだて

令和8年3月1日 上長瀬保育園

日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
2	月	牛乳	★マーボー豆腐丼 もやし中華和え ★チンゲン菜とコーンのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 ごま油	木綿豆腐 ぶたひき肉 淡色辛みそ ロースハム	長ねぎ にら きゅうり しょうが りょくとうもやし くだもの	★揚げパン 牛乳	エネルギー 490 Kcal たんぱく質 17.1g 脂 質 15.8g	538 Kcal 17.9g 15.9g
3	火	豆乳	ちらし寿司 ★さけの西京焼き ★キャベツのゆかり和え スナッフえんどう 菜の花と麩のすまし汁 果物	精白米 砂糖 三温糖 観世ふ 薄力粉 白玉粉	鶏卵 エビ ぎんざけ 淡色辛みそ 削り節 こしあん	にんじん 乾しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう 焼きのり	手作り桜もち & ひなあられ 牛乳	エネルギー 481 Kcal たんぱく質 21.7g 脂 質 12.0g	530 Kcal 23.8g 11.4g
4	水	牛乳	★カレーうどん 大根とツナのサラダ ミニトマト 野菜ジュース	ゆでうどん 三温糖 有塩バター 片栗粉 マヨネーズ 精白米	ぶたもち 削り節 まぐろ油漬缶 鶏ひき肉	長ねぎ にんじん ほうれんそう 生しいたけ だいこん	★そばろ むすび 麦茶	エネルギー 512Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 16.3g	556 Kcal 17.2g 16.1g
5	木	豆乳	★ふりかけ玄米ご飯 ★鶏肉のコーンフ레이크焼き ★きゅうりとわかめの酢の物 ★豆腐としめじの味噌汁 果物	精白米 玄米 マヨネーズ コーンフ레이크 調合油 三温糖	若鶏もも しらす干し 木綿豆腐 淡色辛みそ ゼラチン	しょうが にんにく きゅうり 塩わかめ ぶなしめじ くだもの	★ミルク ココアゼリー おせんべい	エネルギー 498 Kcal たんぱく質 18.5g 脂 質 14.6g	550 Kcal 19.8g 14.6g
6	金	牛乳	コッペパン ★ポークチャップ ★カレーポテト 野菜とベーコンのスープ 果物	コッペパン 調合油 三温糖 じゃがいも マカロニ 砂糖	ぶたロース プロセスチーズ ベーコン きな粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム トマトケチャップ キャベツ バナナ	マカロニ あべかわ 牛乳	エネルギー 494 Kcal たんぱく質 21.9g 脂 質 20.8g	543Kcal 23.5g 21.4g
7	土	豆乳	焼き肉丼 切り干し大根のマヨサラダ もやしと人参のスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 いりごま	ぶたロース たまねぎ 赤ピーマン 青ピーマン しょうが 切干しいたけ きゅうり	ヨーグルト おせんべい	23日:卒園式	エネルギー 513 Kcal たんぱく質 18.4g 脂 質 15.8g	551 Kcal 18.7g 15.7g
9	月	豆乳	★ハヤシライス マカロニサラダ ミニトマト 白菜と人参のスープ	精白米 調合油 マカロニ マヨネーズ 黒砂糖	ぶたもち ロースハム	たまねぎ にんじん マッシュルーム きゅうり ミニトマト はくさい	黒糖 蒸しパン 牛乳	エネルギー 514 Kcal たんぱく質 17.6g 脂 質 17.8g	579 Kcal 18.8g 18.6g
10	火	牛乳	にんじんロールパン ★ハンバーグ ほうれん草とコーンのソテー ★ミネストローネ 果物	ロールパン 有塩バター 調合油 パン粉 三温糖	ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 ベーコン たらこ	たまねぎ にんじん キャベツ ほうれんそう コーン缶 くだもの	★たらマヨ おむすび 麦茶	エネルギー 522 Kcal たんぱく質 18.6g 脂 質 19.1g	582 Kcal 19.9g 20.1g
11	水	豆乳	ご飯 ★かじきのお好み焼き キャベツの塩昆布あえ ★はんぺんとみつばのすまし汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 いりごま マヨネーズ 砂糖	めかじき 削り節 はんぺん 鶏卵	糸みつば キャベツ きゅうり にんじん 塩昆布 くだもの	★マープル ケーキ 牛乳	エネルギー 500 Kcal たんぱく質 17.4g 脂 質 20.1g	553 Kcal 18.4g 21.5g
12	木	牛乳	★ラーメン 揚げ餃子 ★きゅうりのナムル 乳酸菌飲料	中華めん ごま油 調合油 三温糖 薄力粉 砂糖	焼き豚 鶏卵 なると 生クリーム	ほうれんそう 長ねぎ きゅうり りょくとうもやし にんじん バナナ	★バナナ クレープ 麦茶	エネルギー 508 Kcal たんぱく質 18.8g 脂 質 19.3g	617Kcal 18.8g 20.3g
13	金	豆乳	★タコライス ★ブロッコリーの和風ドレッシングサラダ ★鶏肉の唐揚げ(ミニ) ★もやしと玉ねぎのスープ 果物	精白米 押麦 調合油 三温糖 片栗粉 観世ふ	ぶたひき肉 牛ひき肉 ピザ用チーズ 若鶏もも	たまねぎ にんにく ブロッコリー キャベツ ミニトマト 果物	★麩菓子 牛乳	エネルギー 527 Kcal たんぱく質 19.1g 脂 質 18.5g	589 Kcal 20.7g 19.5g

★マークは…そう組のリクエストメニュー！！



今月に卒園するそう組のみんなが選んだ、保育園でもう一度食べたいメニューです！！どうぞお楽しみに♪



日	曜日	10時のおやつ (3歳未満児のみ)	献立名	材 料 名			15時のおやつ	栄養価	
				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		3歳未満児	3歳以上児
14	土	牛乳	カレーピラフ キャベツとツナのサラダ 豆腐と卵のスープ 果物	精白米 有塩バター 調合油 マヨネーズ 食パン ソフトマーガリン	鶏ひき肉 まぐろ油漬缶 木綿豆腐 鶏卵 きな粉	たまねぎ にんじん マッシュルーム キャベツ きゅうり くだもの	きな粉 サンド 牛乳	エネルギー 476 Kcal たんぱく質 18.0g 脂 質 19.2g	541 Kcal 19.7g 20.5g
16	月	牛乳	★チャーハン ★鶏肉の照り焼き 春雨サラダ しいたけの中華スープ	精白米 調合油 ごま油 三温糖 はるさめ マヨネーズ	鶏卵 焼き豚 なると 若鶏もも ロースハム フレンヨーグルト	長ねぎ にんじん きゅうり 生しいたけ みかん缶	★みかん ヨーグルト おせんべい	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 20.0g 脂 質 18.3g	547 Kcal 21.8g 19.1g
17	火	豆乳	★卵ドック ★じゃがいもとウィンナーのカレーソテー ★コーンポタージュ 果物	コッペパン ソフトマーガリン マヨネーズ じゃがいも 調合油 有塩バター	鶏卵 ウィンナーソーセージ 生クリーム あずき きな粉	きゅうり たまねぎ クリームコーン コーン缶 パセリ くだもの	おはぎ (あずき&きなこ) 麦茶	エネルギー 545 Kcal たんぱく質 16.9g 脂 質 20.9g	614 Kcal 17.9g 22.6g
18	水	牛乳	ご飯 ★さばの香味焼き 小松菜の磯和え ミニトマト ★かき卵汁	精白米 調合油 ごま油 三温糖 いりごま 片栗粉	さば 鶏卵 削り節 フレンヨーグルト ホイップクリーム	しょうが 長ねぎ にんにく こまつな にんじん 焼きのり	★おたのしみ ホットケーキ 牛乳	エネルギー 556 Kcal たんぱく質 20.8g 脂 質 21.8g	636 Kcal 22.7g 23.4g
24	火	牛乳	★てりやきバーガー フライドポテト チキンナゲット(幼児組のみ) スティックサラダ キャベツと人参のスープ 果物	コッペパン ソフトマーガリン 調合油 パン粉 三温糖 フライドポテト	ぶたひき肉 牛ひき肉 鶏卵 油揚げ	たまねぎ きゅうり スナッフえんどう にんじん だいこん くだもの	★ひじき むすび 牛乳	エネルギー 564 Kcal たんぱく質 18.7g 脂 質 21.9g	636 Kcal 20.0g 23.6g
25	水	豆乳	ご飯 ★かじきの甘辛しょうが焼き ほうれん草の白和え ★もやしと油揚げの味噌汁 果物	精白米 薄力粉 調合油 三温糖 いりごま しらたき	めかじき 木綿豆腐 油揚げ 淡色辛みそ クリームチーズ 鶏卵	しょうが ほうれんそう にんじん りょくとうもやし わかめ くだもの	チーズ ケーキ 麦茶	エネルギー 523 Kcal たんぱく質 17.9g 脂 質 22.7g	581 Kcal 19.1g 24.7g
26	木	牛乳	★トマトクリームスパゲティー ★フレンチサラダ じゃがいもとコーンのスープ 果物	スパゲティー オリブ油 有塩バター 調合油 三温糖 じゃがいも	ベーコン 生クリーム バルメザンチーズ	たまねぎ マッシュルーム トマト缶詰 きゅうり キャベツ くだもの	★かっぱ巻き ヨーグルト ドリンク	エネルギー 501 Kcal たんぱく質 16.5g 脂 質 13.3g	555 Kcal 17.2g 12.8g
27	金	豆乳	★三色丼 キャベツおかか和え 麩とえのきの味噌汁 ミニゼリー	精白米 押麦 三温糖 いりごま 小町ふ ゼリー	鶏ひき肉 鶏卵 かつお節 淡色辛みそ ピザ用チーズ ベーコン	ほうれんそう キャベツ にんじん えのきたけ こねぎ	ピザ トースト 牛乳	エネルギー 482 Kcal たんぱく質 20.3g 脂 質 15.4g	532 Kcal 22.0g 15.6g
30	月	牛乳	★ピピン丼 れんこんシャキシャキ和え ★たまごの中華スープ 果物	精白米 押麦 三温糖 ごま油 調合油 マヨネーズ	ぶたひき肉 淡色辛みそ ベーコン 鶏卵 ゼラチン	こまつな ぶなしめじ にんじん れんこん きゅうり くだもの	★サイダー ゼリー おせんべい	エネルギー 492 Kcal たんぱく質 15.4g 脂 質 13.2g	539 Kcal 15.8g 12.7g
31	火	豆乳	ロールパン 白身魚のピカタ 大根のドレッシングあえ さつまいもとベーコンの豆乳スープ 果物	ロールパン 調合油 薄力粉 いりごま 三温糖	かれい 鶏卵 ロースハム ベーコン 豆乳 ぶたひき肉	パセリ トマトケチャップ たまねぎ きゅうり にんじん くだもの	焼きそば 牛乳	エネルギー 486 Kcal たんぱく質 23.7g 脂 質 19.0g	540 Kcal 26.4g 20.1g

※材料の都合により、変更することがあります。

3月の旬の食材

しいたけ キャベツ 水菜 なばな さやえんどう ブロッコリー
カリフラワー 鯖 しらす いちご はっさく でこぼん

	乳児(1~2歳児)		幼児(3~5歳児)	
	目標	今月	目標	今月
エネルギー	472kcal	518kcal	549kcal	573kcal
たんぱく質	17.7g	19.9g	20.6g	21.0g
脂質	14.7g	18.9g	17.1g	19.5g