

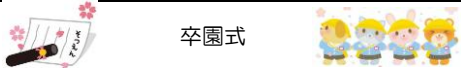


3 月 献 立 表

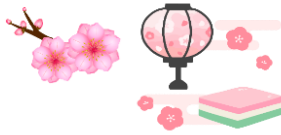


2026年03月

佐東ひかり保育園

| 日付 | 献立 | エネルギー たんぱく質 脂質 | 材 料 名 | | | | 3時おやつ |
|-----|---|----------------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 02月 | 牛肉甘辛煮 ポテトサラダ | 567 23 16 | じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油 | 牛肉豚レバー、ツナ水煮缶 | 玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、コーン切干大根 | ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩 | 揚げパン(きなこ) |
| 03火 | ひな祭り寿司 鶏肉の竜田揚げ すまし汁 | 483 22 14 | 砂糖、片栗粉、白絞油、おつゆ | 鶏肉卵、だし用削り節、さくらでんぶ | 人参、れんこん、えのきたけ、葉ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、しょうが | 酢、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、みりん | ひな祭りケーキ |
| 04水 | 鶏肉のトマトソース煮 3色ソテー | 490 22 17 | | 鶏肉、ベーコン、有塩バター | 小松菜、キャベツ、玉葱、トマトピューレ、ピーマン、人参、コーン | ワイン、ケチャップ、食塩、コンソメ | 恐竜パイ |
| 05木 | ビーフカレー りんごサラダ | 617 18 26 | じゃがいも、サラダ油 | 牛肉、ハム | キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり | カレールウ、ケチャップ、酢、食塩 | モスクッキー |
| 06金 | 焼きうどん 春雨酢の物 バナナ | 463 18 12 | ゆでうどん、春雨、黒ごま油、砂糖 | 豚肉、ツナ水煮缶、削り節粉、カットわかめ | バナナ、キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、あおのり | お好み焼きソース、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩 | ヨーグルト |
| 07土 | 親子丼 みそ汁 | 548 25 16 | 砂糖、白ごま油 | 鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干しカットわかめ | 玉葱、人参、葉ねぎ、干しいたけ | 本みりん、しょうゆ | ふかし芋 |
| 09月 | 納豆すり身揚げ 炒めビーフン | 485 21 14 | ビーフン、白絞油片栗粉、サラダ油 | だら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵 | 玉葱、キャベツ、人参、にら、葉ねぎ、干しいたけ | しょうゆ | ココアワッフル |
| 10火 | さばのおろし煮 ひじきの煮物 | 457 20 14 | 砂糖 | さば、鶏ミンチ、蒸し大豆、芽ひじき、削り節粉 | 大根、玉葱、小松菜、人参 | しょうゆ、みりん、いりこだし | ぶどうゼリー |
| 11水 | ポークチャップ ジャーマンポテト | 606 22 21 | じゃがいも、サラダ油 | 豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター | 玉葱、人参、小松菜、パセリ | ケチャップ、ウスターソース、食塩 | ラスク |
| 12木 | 白身魚のフライ ひじきのマリネ | 566 22 22 | じゃがいも、白絞油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリーブ油 | カラスカレイ、卵、ツナ水煮缶 | きゅうり、人参、玉葱、ひじき、パセリ | 酢、食塩 | 黒糖蒸しパン |
| 13金 | 和風ハンバーグ コーンスープ オレンジ | 531 21 19 | 片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、ベーコン | 裏ごしコーンオレンジ、玉葱、人参、小松菜、ひじき | しょうゆ、コンソメ、食塩 | ココアゼリー |
| 14土 | チャンポン麺 バナナ | 460 18 8 | 生中華めん | 豚肉、かまぼこ | バナナ、玉葱、キャベツ、人参、葉ねぎ | 白湯スープ、しょうゆ | 鮭むすび |
| 16月 | ロールパン クリームシチュー マカロニサラダ | 583 27 17 | ホットロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油 | 鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶、チーズ鶏肉 | 玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、裏ごしコーン、小松菜、コーン | 食塩 | 鉄入りヨーグルト |
| 17火 | マーボー豆腐 ばんざんし | 622 22 19 | 春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油 | 豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま | 玉葱、人参、小松菜、たけのこきゅうり、えのきたけ | 冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩 | のり天むすび |
| 18水 | スパニッシュオムレツ 白菜スープ バナナ | 547 19 20 | じゃがいも、サラダ油、砂糖 | 卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター | 白菜、いちご、人参、玉葱、小松菜、パセリ、かぼちゃ | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩 | ホットケーキ |
| 19木 | ドライカレー フルーツヨーグルト | 653 25 21 | 小麦粉、砂糖、サラダ油 | 豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト、生クリーム、粉チーズ | 玉葱、バナナ、人参、りんご、パイナップル | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉 | プリン |
| 21土 |  卒園式 | | | | | | |
| 23月 | まぐろの五色揚げ コンソメスープ バナナ | 548 24 16 | じゃがいも、さつまいも、白絞油砂糖、片栗粉 | まぐろ、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆 | バナナ、キャベツ、人参、玉葱、パセリ | コンソメ、ケチャップ、しょうゆ | クリームブッセ |
| 24火 | 鮭のマヨネーズ焼き フレンチサラダ | 463 20 16 | マヨネーズ、サラダ油、パン粉 | トラウト鮭、ハム、粉チーズ | キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、玉葱、マッシュルーム缶 | 酢、食塩 | いちごゼリー |
| 25水 | タンドリーチキン マセドアンサラダ | 524 24 16 | じゃがいも、マヨネーズ | 鶏肉ヨーグルトハム、サラダチーズ、鶏肉 | きゅうり、人参、しょうが、レモン果汁 | ケチャップ、酢、カレー粉、食塩 | ロッククッキー |
| 26木 | 鯖の味噌煮 切干大根の煮物 | 598 23 23 | 砂糖 | さば、鶏ミンチ、米みそ、油揚げ | 小松菜、切干大根、人参、干しいたけ、しょうが | みりん、しょうゆ、酒、いりこだし | キャロットケーキ |
| 27金 | 鶏肉の磯辺揚げ 春雨スープ オレンジ | 447 21 12 | 白絞油、春雨、片栗粉、小麦粉 | 鶏ささ身、卵 | オレンジ、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、あおのり | 白湯スープ、しょうゆ、食塩 | マカロニきな粉 |
| 28土 | きつねうどん バナナ | 530 20 10 | 干しうどん | 豚肉、油揚げ、だし用削り節、カットわかめ | バナナ、玉葱、人参、小松菜 | しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし | ひじきむすび |
| 30月 | 豚カツ さつまいもサラダ | 422 12 10 | さつまいも、マヨネーズ、白絞油、小麦粉、パン粉 | ハム、豚ロース | きゅうり、りんご、干しぶどう | 食塩 | ふすなック |
| 31火 | 新年度準備 | | | | | | |





こんだてひょう



さとうひかりほいくえん

| ひづけ | こんだて | エネルギーたんぱく質脂質 | 材 料 名 | | | | 3じおやつ |
|----------|--------------------------------------|-----------------|--------------------------------|---------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-----------|
| | | | 熱と力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの | 調味料 | |
| 02 げつ | ぎゅうにくあまからに ぼてとさらだ | 567 23 16 | じゃがいも、マヨネーズ、砂糖、サラダ油 | 牛肉豚レバー、ツナ水煮缶 | 玉葱、小松菜、きゅうり、しめじ、たけのこ、人参、コーン切干大根 | ケチャップ、しょうゆ、酢、食塩 | あげばん(きなこ) |
| 03 か | ひなまつりすし とりにくのたつたあげ すましじる | 483 22 14 | 砂糖、片栗粉、白絞油、おつゆ | 鶏肉卵、だし用削り節、さくらでんぶ | 人参、れんこん、えのきたけ、菜ねぎ、さやえんどう、干しいたけ、しょうが | 酢、しょうゆ、本みりん、食塩、酒、みりん | ひなまつりくっきー |
| 04 すい | とりにくのどまとそーすに 3しょくそてー | 490 22 17 | | 鶏肉、ベーコン、有塩バター | 小松菜、キャベツ、玉葱、トマトピューレ、ピーマン、人参、コーン | ワイン、ケチャップ、食塩、コンソメ | きょうりゅうばい |
| 05 もく | ひーふかれー りんごさらだ | 617 18 26 | じゃがいも、サラダ油 | 牛肉、ハム | キャベツ、玉葱、人参、りんご、きゅうり | カレールウ、ケチャップ、酢、食塩 | もすくっきー |
| 06 きん | やきうどん はるさめすのものばなな | 463 18 12 | ゆでうどん、春雨、黒ごま油、砂糖 | 豚肉、ツナ水煮缶、削り節粉、カットわかめ | バナナ、キャベツ、玉葱、人参、きゅうり、あおのり | お好み焼きソース、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩 | よーぐると |
| 07 と | おやこどん みそじる | 548 25 16 | 砂糖、白ごま油 | 鶏肉、卵、豆腐、中みそ、だし用煮干しカットわかめ | 玉葱、人参、菜ねぎ、干しいたけ | 本みりん、しょうゆ | ふかしいも |
| 09 げつ | なっとうすりみあげ いためびーふん | 485 21 14 | ビーフン、白絞油片栗粉、サラダ油 | たら、豚肉、木綿豆腐、挽きわり納豆、卵 | 玉葱、キャベツ、人参、にら、菜ねぎ、干しいたけ | しょうゆ | ここあわっふる |
| 10 か | さばのおろしに ひじきのものに | 457 20 14 | 砂糖 | さば、鶏ミンチ、蒸し大豆、芽ひじき、削り節粉 | 大根、玉葱、小松菜、人参 | しょうゆ、みりん、いりこだし | ぶどうぜりー |
| 11 すい | ほーくちやっぶ じゃーまんぼてと | 606 22 21 | じゃがいも、サラダ油 | 豚肉、ベーコン、粉チーズ、有塩バター | 玉葱、人参、小松菜、パセリ | ケチャップ、ウスターソース、食塩 | らすく |
| 12 もく | しろみざかなのふらい ひじきのまりね | 566 22 22 | じゃがいも、白絞油、パン粉、マヨネーズ、小麦粉、オリブ油 | カラスカレイ、卵、ツナ水煮缶 | きゅうり、人参、玉葱、ひじき、パセリ | 酢、食塩 | こくとうむしばん |
| 13 きん | わふうはんぱーぐ こーんすーぶ おれんじ | 531 21 19 | 片栗粉 | 牛乳、木綿豆腐、豚ミンチ、牛ミンチ、ベーコン | 裏ごしコーンオレンジ、玉葱、人参、小松菜、ひじき | しょうゆ、コンソメ、食塩 | ここあぜりー |
| 14 と | ちゃんぼんめん ばなな | 460 18 8 | 生中華めん | 豚肉、かまぼこ | バナナ、玉葱、キャベツ、人参、菜ねぎ | 白湯スープ、しょうゆ | さけむすび |
| 16 げつ | ろーるはんくりーむしちゅー くりーむしちゅー まかろにさらだ | 583 27 17 | ホットロールパン、じゃがいも、マカロニ、マヨネーズ、サラダ油 | 鶏肉、牛乳、ツナ水煮缶、チーズ鶏肉 | 玉葱、人参、キャベツ、きゅうり、裏ごしコーン、小松菜、コーン | 食塩 | てつりーよーぐると |
| 17 か | まーぼーどうふ ふばんさんし | 622 22 19 | 春雨、砂糖、黒ごま油、片栗粉、サラダ油 | 豆腐、ハム、豚ミンチ、牛ミンチ、卵、中みそ、黒ごま、白ごま | 玉葱、人参、小松菜、たけのこきゅうり、えのきたけ | 冷やし中華のたれ、しょうゆ、いりこだし、食塩 | のりてんむすび |
| 18 すい | すばにっしゅおむれつ はくさいすーぶ ばなな | 547 19 20 | じゃがいも、サラダ油、砂糖 | 卵、ベーコン、ウインナー、サラダチーズ、有塩バター | 白菜、いちご、人参、玉葱、小松菜、パセリ、かぼちゃ | ケチャップ、コンソメ、しょうゆ、食塩 | ほっとけーき |
| 19 もく | どらいかれー ふるーつよーぐると | 653 25 21 | 小麦粉、砂糖、サラダ油 | 豚ミンチ、牛ミンチ、蒸し大豆、ヨーグルト、生クリーム、粉チーズ | 玉葱、バナナ、人参、りんご、パイナップル | ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、カレー粉 | ぶりん |
| 21 と | そつえんしき | | | | | | |
| 23 げつ | まぐるのごしょくあげ こんそめすーぶ ばなな | 548 24 16 | じゃがいも、さつまいも、白絞油砂糖、片栗粉 | まぐる、豚レバー、ベーコン、蒸し大豆 | バナナ、キャベツ、人参、玉葱、パセリ | コンソメ、ケチャップ、しょうゆ | くりーむぶっせ |
| 24 か | さけのまよねーすやき ふれんちさらだ | 463 20 16 | マヨネーズ、サラダ油、パン粉 | トラウト鮭、ハム、粉チーズ | キャベツ、きゅうり、小松菜、人参、玉葱、マッシュルーム缶 | 酢、食塩 | いちごぜりー |
| 25 すい | たんどりーちきん ませどあんさらだ | 524 24 16 | じゃがいも、マヨネーズ | 鶏肉ヨーグルトハム、サラダチーズ、鶏肉 | きゅうり、人参、しょうが、レモン果汁 | ケチャップ、酢、カレー粉、食塩 | ろっくくっきー |
| 26 もく | さばのみそに きりほしたいこのものに | 598 23 23 | 砂糖 | さば、鶏ミンチ、米みそ、油揚げ | 小松菜、切干大根、人参、干しいたけ、しょうが | みりん、しょうゆ、酒、いりこだし | きやろっとけーき |
| 27 きん | とりにくのいそべあげ はるさめすーぶ おれんじ | 447 21 12 | 白絞油、春雨、片栗粉、小麦粉 | 鶏ささ身、卵 | オレンジ、玉葱、キャベツ、小松菜、人参、あおのり | 白湯スープ、しょうゆ、食塩 | まかろにきなこ |
| 28 と | きつねうどん ばなな | 530 20 10 | 干しうどん | 豚肉、油揚げ、だし用削り節、カットわかめ | バナナ、玉葱、人参、小松菜 | しょうゆ、本みりん、食塩、いりこだし | ひじきむすび |
| 30 げつ | とんかつ さつまいもさらだ | 422 12 10 | さつまいも、マヨネーズ、白絞油、小麦粉、パン粉 | ハム、豚ロース | きゅうり、りんご、干しぶどう | 食塩 | ふすなっく |
| 31 か | しんねんどじゅんぴ | | | | | | |

