

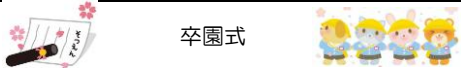


# 3 月 献 立 表



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	 <b>卒園式</b>						
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	ふすなクック
31火	新年度準備						

