



3月 献立表



令和8年

第二ひかり幼稚園

日 曜	献立名					
	献立名	あか	きいろ	みどり	その他	栄養価
	昼食	体をつくる 血や肉になる	かや体温のもとになる	体の調子を整える		幼児
2月	わかめご飯 味噌汁 コロッケ 春雨サラダ	味噌 油揚げ ロースハム	こめ コロッケ 油 片栗粉 春雨 砂糖 ごま ごま油	わかめご飯の素 昆布 干しいたけ 切干大根 小松菜 キャベツ 人参 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 こいくちしょうゆ	エネルギー:448kcal タンパク:9.8g
3火	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え パナナ	油揚げ 鮭 鶏卵 かつお節 味噌	こめ 砂糖 油 小切麩	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 昆布 白菜 長ねぎ 小松菜 もやし パナナ	水 穀物酢 食塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ	エネルギー:396kcal タンパク:15g
4水	ロールパン(卵不使用) コーンスープ ミートローフ 野菜ソテー	豚肉 木綿豆腐	ロールパン パン粉 片栗粉 油	玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参	水 シチューフレーク 食塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素	エネルギー:454kcal タンパク:17.3g
5木	ご飯 味噌汁 鶏肉のコーンフレーク焼き なめたけ和え チーズ	味噌 高野豆腐 鶏肉 チーズ	こめ さつまい ノンエッグマヨネーズ コーンフレーク	昆布 干しいたけ 長ねぎ 白菜 人参 ほうれん草 なめ草	水 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:460kcal タンパク:17.7g
6金	ご飯(七分づき) 中華スープ にら玉 ツナサラダ オレンジ	鶏卵 かつおフレーク	こめ ごま油 油 砂糖 片栗粉	長ねぎ チンゲン菜 わかめ にら 玉ねぎ 人参 大根 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 食塩 穀物酢	エネルギー:377kcal タンパク:12.4g
9月	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き 切干大根とちくわの和え物	油揚げ 味噌 さわら 焼き竹輪	こめ ごま油	たけのご 昆布 干しいたけ わかめ キャベツ にんにく しょうが 切干大根 人参 小松菜	水 料理酒 万能つゆ 食塩 こいくちしょうゆ みりん	エネルギー:380kcal タンパク:17.6g
10火	ご飯(七分づき) チキンカレー 人参ドレッシングサラダ ゼリー(グレープフルーツ味)	鶏肉	こめ じゃが芋 油 グレープフルーツゼリーの素	玉ねぎ 人参 白菜 コーン	水 カレールウ 人参ドレッシング	エネルギー:478kcal タンパク:12.9g
11水	厚揚げ入り豚丼 味噌汁 もやしのごま和え マカロニきな粉	豚肉 厚揚げ 味噌 きな粉	こめ 油 砂糖 ごま マカロニ	玉ねぎ グリンピース 昆布 干しいたけ 南瓜 チンゲン菜 人参 もやし ほうれん草	水 料理酒 万能つゆ 食塩 こいくちしょうゆ	エネルギー:529kcal タンパク:20.8g
12木	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 鶏肉の唐揚げ ブロッコリーのサラダ オレンジ	小豆 かつお節 鶏肉	こめ もち米 ごま 片栗粉 油 ノンエッグマヨネーズ	昆布 干しいたけ 大根 長ねぎ しめじ しょうが ブロッコリー キャベツ 人参 オレンジ	水 食塩 こいくちしょうゆ 料理酒	エネルギー:503kcal タンパク:16.4g

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼	432	15.1	12.5	100	1.2
児	447	15.5	13.1	97	1.2