

2026年03月 献立表

のぞみ保育園 3歳未満

日	曜	献立名			赤	黄	緑	その他	栄養価
		午前おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる	エネルギーのもとになる	体の調子を整える		
2 13 30	月・金	牛乳	ごはん さわらの味噌漬け焼き ひじきと油揚げの煮物 すまし汁(玉ねぎ・チンゲン菜) マスカットゼリー	牛乳 マカロニきなこ	牛乳★ さわら 米みそ(淡色辛みそ)★ 油揚げ★ きな粉★	米 砂糖 マスカットゼリー マカロニ★	ひじき にんじん キャベツ たまねぎ チンゲンサイ	みりん かつお・昆布だし しょうゆ★ 酒 かつおだし★ 食塩	エネルギー:503kcal たんぱく質:21.8g 脂質:14.9g 炭水化物:75.2g カルシウム:295mg 食塩相当量:1.3g
3 ひなまつり	火	牛乳	ひなまつりごはん 豆腐ハンバーグ ブロッコリーとにんじんの塩昆布和え みそ汁(しめじ・麩)	牛乳 いちごケーキ	牛乳★ 鮭ほぐし身★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 挽きわり納豆★ 調整豆乳★	米 白いりごま★ 砂糖 片栗粉 焼きふ★ 小麦粉★ いちごジャム	きゅうり コーン 刻みのり たまねぎ ブロッコリー にんじん 塩昆布★ しめじ	食塩 しょうゆ★ かつお・昆布だし ペーキングパウダー	エネルギー:508kcal たんぱく質:21.9g 脂質:18.0g 炭水化物:71.3g カルシウム:294mg 食塩相当量:1.6g
4 18	水	牛乳	食パン バーベキューポーク こまつなとにんじんのフレンチサラダ 豆乳ポタージュ(さつまいも・ベーコン)	牛乳 しらす納豆チャーハン	牛乳★ 豚肉(もも)★ ベーコン★ 調整豆乳★ 挽きわり納豆★ 釜揚げしらす	食パン★ 砂糖 油 さつまいも 米 ごま油★	たまねぎ にんにく はくさい にんじん クリームコーン パセリ粉	ケチャップ 中濃ソース★ しょうゆ★ 酢 食塩 コンソメ★ 中華だし 素★	エネルギー:482kcal たんぱく質:22.5g 脂質:17.6g 炭水化物:64.3g カルシウム:292mg 食塩相当量:1.8g
5 19	木	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ こまつなとにんじんの白和え みそ汁(さいとも・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 お好み焼き	牛乳★ 鶏もも肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 鶏ひき肉★ 削り節	米 片栗粉 油 砂糖 さいとも 小麦粉★	しょうが こまつな にんじん たまねぎ オレンジ★ キャベツ あおのり	しょうゆ★ 酒 かつお・昆布だし 中濃ソース★	エネルギー:510kcal たんぱく質:23.4g 脂質:16.4g 炭水化物:72.2g カルシウム:312mg 食塩相当量:1.2g
6 16	金・月	牛乳	ナポリタン 青のりポテト コンソメスープ(えのき・ほうれん草) バナナ	牛乳 小魚きつねおにぎり	牛乳★ 豚肉(もも)★ 油揚げ★ 食べる小魚	スパゲッティ★ 油 じゃがいも ごま油★ 米 砂糖 白いりごま★	たまねぎ ピーマン にんじん あおのり えのきたけ ほうれん草 パナナ★	ケチャップ 中濃ソース★ コンソメ★ 食塩 かつお・昆布だし しょうゆ★	エネルギー:506kcal たんぱく質:24.2g 脂質:15.3g 炭水化物:74.9g カルシウム:348mg 食塩相当量:1.0g
7 21	土	牛乳	生揚げのそぼろ丼 かぼちゃとツナのマヨドレサラダ みそ汁(玉ねぎ・だいこん)	牛乳 ジャムサンド(いちご)	牛乳★ 生揚げ★ 豚ひき肉★ ツナ水煮缶 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗粉 マヨドレ★ 食パン★ いちごジャム	はくさい にんじん にんにく かぼちゃ パセリ粉 たまねぎ だいこん	かつお・昆布だし しょうゆ★ 食塩	エネルギー:513kcal たんぱく質:19.0g 脂質:16.4g 炭水化物:79.0g カルシウム:290mg 食塩相当量:1.4g
9 23	月	牛乳	ごはん 豚とえのきのうま塩炒め チンゲン菜と切干の和え物 中華スープ(かぶ・わかめ) マスカットゼリー	牛乳 きな粉おはぎ	牛乳★ 豚肉(もも)★ きな粉★	米 油 砂糖 ごま油★ マスカットゼリー	えのきたけ にんじん にんにく チンゲンサイ 切干大根 かぶ カットわかめ	食塩 中華だし 素★ しょうゆ★	エネルギー:547kcal たんぱく質:20.8g 脂質:14.6g 炭水化物:86.8g カルシウム:278mg 食塩相当量:1.2g
10 24	火	牛乳	チキンカレー キャベツと赤パプリカのサラダ コンソメスープ(こまつな・ハム)	牛乳 豆乳レーズンパン	牛乳★ 鶏むね★ ハム★ 調整豆乳★	米 じゃがいも 油 小麦粉★ 砂糖 ホットケーキ粉★	たまねぎ にんじん にんにく トマトピューレー キャベツ パプリカ(赤) こまつな レーズン	コンソメ★ カレー粉 中濃ソース★ みりん 食塩 しょうゆ★	エネルギー:521kcal たんぱく質:19.9g 脂質:16.6g 炭水化物:78.7g カルシウム:288mg 食塩相当量:1.0g
11 25	水	牛乳	ごはん ぶり大根 ほうれん草とにんじんの納豆和え みそ汁(しめじ・玉ねぎ) オレンジ	牛乳 ブルーベリースコーン	牛乳★ ぶり 挽きわり納豆★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 砂糖 ホットケーキ粉★ フルーベリージャム 油	だいこん しょうが ほうれん草 にんじん しめじ たまねぎ オレンジ★	しょうゆ★ 酒 みりん かつお・昆布だし	エネルギー:508kcal たんぱく質:20.8g 脂質:16.5g 炭水化物:75.1g カルシウム:280mg 食塩相当量:1.6g
12 26	木	牛乳	肉うどん ちくわの磯辺焼き かぼちゃの甘煮	牛乳 カレーピラフ(にんじん)	牛乳★ 豚肉(もも)★ 竹輪★ ウインナー★	干しうどん★ 油 マヨドレ★ 砂糖 米	たまねぎ にんじん ごぼう あおのり かぼちゃ	かつお・昆布だし しょうゆ★ みりん 食塩 コンソメ★ カレー粉	エネルギー:514kcal たんぱく質:22.2g 脂質:17.4g 炭水化物:72.4g カルシウム:249mg 食塩相当量:1.7g
14 28	土	牛乳	ごはん 豚のスタミナ炒め カレー粉ふき芋 みそ汁(はくさい・油揚げ)	牛乳 ゆかりおにぎり	牛乳★ 豚肉(もも)★ 油揚げ★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 じゃがいも 白いりごま	たまねぎ にんじん にんにく はくさい	しょうゆ★ みりん カレー粉 食塩 かつお・昆布だし しそふりかけ	エネルギー:491kcal たんぱく質:20.3g 脂質:14.0g 炭水化物:76.9g カルシウム:252mg 食塩相当量:1.1g
17	火	牛乳	キャベツの豚そぼろ丼 さいとものごま和え みそ汁(豆腐・なめこ) オレンジ	牛乳 豆乳チーズホットケーキ	牛乳★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★ 粉チーズ★ 調整豆乳★	米 油 砂糖 片栗粉 さいとも 白いりごま★ ホットケーキ粉★	キャベツ たまねぎ にんじん なめこ オレンジ★	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし	エネルギー:471kcal たんぱく質:19.3g 脂質:16.4g 炭水化物:67.1g カルシウム:329mg 食塩相当量:1.3g
27 誕生日	金	牛乳	わかめごはん さばの竜田揚げ さつまいもとブロッコリーのサラダ すまし汁(だいこん・にんじん) いちご	牛乳 黒糖ケーキ	牛乳★ さば★ 調整豆乳★	米 片栗粉 油 さつまいも 黒砂糖 小麦粉★	しょうが ブロッコリー だいこん 人参 いちご	炊き込みわかめ しょうゆ★ みりん 酒 酢 かつおだし★ 食塩 ペーキングパウダー	エネルギー:532kcal たんぱく質:19.7g 脂質:19.3g 炭水化物:76.2g カルシウム:319mg 食塩相当量:1.1g
31	火	牛乳	キャベツの豚そぼろ丼 さいとものごま和え みそ汁(豆腐・なめこ) オレンジ	麦茶 りんごゼリー せんべい	牛乳★ 豚ひき肉★ 木綿豆腐★ 米みそ(淡色辛みそ)★	米 油 砂糖 片栗粉 さいとも 白いりごま★ ハッピーターン	キャベツ たまねぎ にんじん なめこ オレンジ★ りんごジュース★ 粉かんでん	しょうゆ★ みりん かつお・昆布だし 麦茶	エネルギー:410kcal たんぱく質:14.3g 脂質:11.3g 炭水化物:65.9g カルシウム:164mg 食塩相当量:1.0g

少しずつ太陽のあたたかきを感じられる日が増えてきましたね。
3月はお別れの季節。さみしさもありますが、新しいスタートは楽しみに、一日一日を大切に過ごしていきたいですね。
3日のひなまつりメニューは彩り豊かな「ひなまつりごはん」と、春らしい「いちごケーキ」を提供予定です。
また、27日は誕生会の特別食です。お友だちと一緒に、楽しくもりもり食べてください。
☆仕入れの都合により、食材や献立を変更する場合があります。あらかじめご了承ください。

	目標値	月平均値
エネルギー	500kcal	501kcal
たんぱく質	20.0g	21.0g
脂質	15.0g	15.9g
炭水化物	73.0g	74.2g
カルシウム	213mg	287mg
食塩相当量	1.4g	1.3g

