

令和8年 3月 献立表

豊山町立青山保育園

社会福祉法人 檸檬会 3才未満児 3才以上児

日付	午前	給食	午後	からだの血や肉になるもの	からだの熱や力になるもの	体の調子をととのえるもの	その他	エネルギーたんぱく質脂質食塩	エネルギーたんぱく質脂質食塩
2(月)	Fe牛乳	ごはん、さわらのねぎマヨ焼き、変わりきんぴら、味噌汁(白菜、しめじ)、みかん缶	スティックパイ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、サワラ、豚こま切れ、調製豆乳	金芽米、マヨネーズ、系こんにやく、ごま油、砂糖、ごま、パイ皮、グラニュー糖	青ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、いんげん、はくさい、たまねぎ、しめじ、みかん缶	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌	431kcal 18.4g 13.8g 1.2g	524kcal 20.3g 18.3g 1.6g
3(火)	牛乳	散らし寿司、鶏肉の照り焼き、すまし汁(花麩、わかめ)	ひなまつりプリン、牛乳	牛乳、こんぶ、凍り豆腐、サケフレーク、鶏もも肉、カットわかめ	金芽米、砂糖、油、花麩、ホイップ用クリーム	にんじん、干しいたけ、コーン缶、いんげん、ほうれんそう、いちご	米酢、みりん、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、料理酒、しょうゆ(薄口)、アガー、抹茶	465kcal 21.8g 17.6g 1.3g	539kcal 25.4g 18.7g 1.7g
4(水)	遠足のため給食提供なし								
5(木)	牛乳	玄米ごはん、鮭の塩焼き、ひじきと高野豆腐の煮物、味噌汁(かぼちゃ、玉ねぎ)、バナナ	クッキー、牛乳	牛乳、サケ、ひじき、凍り豆腐、鶏ももこま切れ	金芽米、ロウカット玄米、ごま油、砂糖、小麦粉、バター	にんじん、いんげん、かぼちゃ、たまねぎ、バナナ	料理酒、食塩、だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、味噌	494kcal 20.7g 16.6g 1.2g	577kcal 23.1g 17.2g 1.5g
6(金)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉のノルウェー風、ほうれん草とキャベツのソテー、豆乳スープ	ツナマヨ蒸しパン、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、ウインナー、調製豆乳、ツナ水煮缶	金芽米、片栗粉、油、砂糖、小麦粉、マヨネーズ	ほうれんそう、キャベツ、にんじん、こまつな、たまねぎ、しめじ、コーン缶	食塩、ケチャップ、ウスターソース、コンソメ、水、ベーキングパウダー	436kcal 20.3g 11.7g 1.1g	535kcal 23.6g 15.6g 1.4g
7(土)	牛乳	豚丼、切干大根の酢の物、味噌汁(じゃが芋、油揚げ)	市販菓子(ソフトドーナツ)、牛乳	牛乳、豚こま切れ、ツナ水煮缶、油揚げ	金芽米、系こんにやく、砂糖、ごま、じゃがいも、ソフトドーナツ	たまねぎ、にんじん、いんげん、切り干しだいこん、きゅうり	だし汁、しょうゆ(濃口)、みりん、酢、味噌	457kcal 19.0g 16.7g 1.1g	560kcal 21.9g 18.5g 1.4g
9(月)	Fe牛乳	玄米ごはん、白身魚の黄金焼き、カラフル納豆、具沢山味噌汁	メロンパン、Fe牛乳	牛乳(Fe)、カレー、挽きわり納豆、鶏ももこま切れ、油揚げ、卵	金芽米、ロウカット玄米、マヨネーズ、ホットケーキミックス、砂糖、無塩バター、グラニュー糖	きゅうり、にんじん、コーン缶、だいこん、干しいたけ	みりん、ケチャップ、しょうゆ(濃口)、だし汁、味噌	423kcal 21.2g 10.0g 1.0g	514kcal 24.4g 13.2g 1.2g
10(火)	牛乳	ごはん、ヤンニョムチキン、彩り和え(きゅうり)、卵スープ	にんじんケーキ、牛乳	牛乳、鶏もも肉、卵、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、ごま油、小麦粉	もやし、きゅうり、にんじん、えのきたけ、たまねぎ	料理酒、ケチャップ、しょうゆ(濃口)、みりん、鶏ガラスープの素、水、ベーキングパウダー	465kcal 20.6g 16.1g 1.2g	539kcal 23.6g 16.6g 1.5g
11(水)	Fe牛乳	しょうゆラーメン、じゃが芋とブロッコリーのツナマヨ焼き、バナナ	鮭おにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、ツナ水煮缶、サケフレーク	ゆで中華めん、ごま油、じゃがいも、マヨネーズ、金芽米、ごま	チンゲンサイ、もやし、にんじん、しいたけ、ブロッコリー、バナナ	水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、食塩	444kcal 19.8g 10.2g 1.7g	554kcal 23.1g 13.5g 2.2g
12(木)	牛乳	ごはん、ハンバーグ、マカロニサラダ、コンソメスープ	さつまスティック、牛乳	牛乳、牛ひき肉、豚ひき肉、ロースハム、調製豆乳	金芽米、パン粉、油、砂糖、マカロニ、マヨネーズ、バター、さつまいも	たまねぎ、きゅうり、にんじん、クリームコーン缶	食塩、ケチャップ、ウスターソース、水、コンソメ	588kcal 21.2g 25.5g 1.2g	714kcal 24.4g 30.1g 1.5g
13(金)	Fe牛乳	チキンカレー、コールスローサラダ、フルーツヨーグルト	ごまスコーン、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、牛乳、ヨーグルト、調製豆乳	金芽米、じゃがいも、油、砂糖、ホットケーキミックス、ごま	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、みかん缶、パイン缶、バナナ、干しぶどう	カレールウ、水、酢、食塩	522kcal 19.7g 16.1g 1.2g	652kcal 22.7g 21.2g 1.5g
14(土)	牛乳	きんぴら丼、小松菜の昆布和え、味噌汁(麩、わかめ)	市販菓子(ムーンライト)、プルーン、牛乳	牛乳、豚こま切れ、塩こんぶ、カットわかめ	金芽米、系こんにやく、ごま、砂糖、油、片栗粉、おつゆ麩	ごぼう、にんじん、こまつな、もやし、プルーン	しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌、クッキー	440kcal 17.0g 17.9g 1.2g	532kcal 18.8g 20.5g 1.6g
16(月)	牛乳	中華丼、もやしと小松菜のナムル、中華スープ(豆腐、えのき)	きな粉ビスコッティー、牛乳	牛乳、豚こま切れ、木綿豆腐、カットわかめ、きな粉、調製豆乳	金芽米、ごま油、砂糖、片栗粉、ごま、小麦粉	しょうが、はくさい、たまねぎ、にんじん、たけのこ、もやし、こまつな、えのきたけ	料理酒、水、鶏ガラスープの素、しょうゆ(濃口)、ベーキングパウダー	446kcal 19.0g 17.4g 1.3g	511kcal 21.2g 18.4g 1.7g
17(火)	Fe牛乳	ごはん、鶏肉の甘酢しょう油焼き、厚揚げと大根の煮物、味噌汁(じゃが芋、玉ねぎ)、パイン缶	かぼちゃのパウンドケーキ、Fe牛乳	牛乳(Fe)、鶏もも肉、厚揚げ、卵、調製豆乳	金芽米、片栗粉、油、砂糖、じゃがいも、ホットケーキミックス	だいこん、にんじん、いんげん、たまねぎ、パイン缶、かぼちゃ、干しぶどう	料理酒、酢、しょうゆ(濃口)、みりん、だし汁、味噌	457kcal 21.1g 10.7g 1.1g	565kcal 24.7g 14.2g 1.4g
18(水)	Fe牛乳	ロールパン、マカロニチキングラタン、ツナサラダ、野菜スープ	ココアケーキ、牛乳	牛乳(Fe)、鶏ももこま切れ、調製豆乳、とろけるチーズ、ツナ水煮缶、牛乳	ロールパン、マカロニ、油、バター、小麦粉、パン粉、砂糖、じゃがいも、粉糖	たまねぎ、にんじん、しめじ、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶	コンソメ、水、酢、しょうゆ(濃口)、食塩、パセリ粉、ベーキングパウダー、ココア(ビュアココア)	436kcal 19.9g 17.6g 1.4g	594kcal 24.7g 24.6g 2.1g
19(木)	牛乳	玄米ごはん、さわらの西京焼き(京都)、お揚げと菜っぱの炊いたん(京都)、のっぺい汁	松風風味噌ケーキ(京都)、牛乳	牛乳、サワラ、油揚げ、鶏ももこま切れ、卵、ヨーグルト	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、系こんにやく、片栗粉、油、小麦粉、ごま	こまつな、はくさい、だいこん、にんじん、しめじ	白みそ、料理酒、みりん、しょうゆ(薄口)、だし汁、しょうゆ(濃口)、食塩、ベーキングパウダー	439kcal 20.1g 15.9g 1.1g	496kcal 22.2g 16.0g 1.4g
21(土)	牛乳	チキンライス、キャベツのサラダ、コンソメスープ(大根)	市販菓子(ワッフル)、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ	金芽米、バター、砂糖、油、ワッフル	たまねぎ、にんじん、グリーンピース、キャベツ、きゅうり、コーン缶、だいこん	ケチャップ、食塩、コンソメ、酢、水、パセリ粉	401kcal 16.2g 12.2g 1.1g	478kcal 17.9g 11.5g 1.5g
23(月)	Fe牛乳	ごはん、豚肉の生姜焼き、炒り豆腐、すまし汁(白菜、しめじ)、オレンジ	おやつ焼きそば、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、木綿豆腐、鶏ひき肉、ひじき	金芽米、砂糖、油、焼きそばめん	たまねぎ、しょうが、干しいたけ、にんじん、いんげん、はくさい、しめじ、オレンジ、キャベツ、にら	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、しょうゆ(薄口)、食塩、焼きそばソース	447kcal 22.0g 13.7g 1.4g	551kcal 26.0g 18.5g 1.8g
24(火)	牛乳	玄米ごはん、鶏肉のごま照り焼き、五目納豆、味噌汁(さつま芋、長ねぎ)	きな粉スナック、牛乳	牛乳、鶏もも肉、挽きわり納豆、しらす干し、きな粉	金芽米、ロウカット玄米、砂糖、ごま、油、さつまいも、おつゆ麩、バター	ほうれんそう、にんじん、しいたけ、白ねぎ	しょうゆ(濃口)、みりん、料理酒、だし汁、味噌	444kcal 23.4g 15.9g 1.2g	508kcal 27.5g 16.3g 1.6g
25(水)	Fe牛乳	ごはん、スコップコロッケ、ブロッコリーサラダ、コンソメスープ(玉ねぎ、人参)、カッパヨーグルト(いちご)	おかかお塩昆布のおにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚ひき肉、ロースハム、ヨーグルト、いちご味(牧場の朝)、かつお節、塩こんぶ	金芽米、じゃがいも、さつまいも、油、パン粉、マヨネーズ、ごま油	たまねぎ、ブロッコリー、きゅうり、にんじん	食塩、パセリ粉、ウスターソース、水、コンソメ、しょうゆ(濃口)	504kcal 17.3g 10.1g 1.2g	596kcal 18.4g 12.9g 1.5g
26(木)	牛乳	卒園式のため昼食の提供なし	市販菓子(ぼたぼた焼き)、牛乳	牛乳			ぼたぼた焼き	154kcal 7.0g 8.3g 0.4g	137kcal 4.7g 6.0g 0.4g
27(金)	Fe牛乳	ルーローハン(台湾)、もやしとチンゲン菜のナムル、ルオポータン(台湾)、バナナ	パイナップルケーキ(台湾)、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚こま切れ、かにかまぼこ、鶏ももこま切れ、調製豆乳	金芽米、ごま油、砂糖、ごま、バター、小麦粉	しょうが、もやし、チンゲンサイ、にんじん、だいこん、青ねぎ、バナナ、パイン缶	オイスターソース、しょうゆ(濃口)、料理酒、酢、水、鶏ガラスープの素、食塩	521kcal 20.7g 17.4g 1.3g	657kcal 24.3g 23.8g 1.7g
28(土)	牛乳	鶏キャベツ丼、ブロッコリーのおかか和え、味噌汁(豆腐、油揚げ)	市販菓子(ホームパイ)、プルーン、牛乳	牛乳、鶏ももこま切れ、かつお節、木綿豆腐、油揚げ	金芽米、片栗粉、砂糖、油、ホームパイ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、ブロッコリー、プルーン	しょうゆ(濃口)、料理酒、みりん、だし汁、味噌	406kcal 19.0g 14.2g 1.1g	479kcal 21.6g 15.1g 1.4g
30(月)	Fe牛乳	ミートスパゲティー、大根とツナのとろろスープ(白菜、しめじ)	わかめおにぎり、Fe牛乳	牛乳(Fe)、豚ひき肉、ツナ水煮缶	スパゲティー、油、金芽米	たまねぎ、にんじん、ピーマン、ホールトマト、だいこん、きゅうり、コーン缶、はくさい、しめじ、焼き込みわかめ	水、ケチャップ、食塩、コンソメ、しょうゆ(濃口)	400kcal 19.8g 8.0g 1.4g	491kcal 23.0g 10.4g 1.9g
31(火)	牛乳	そぼろ丼(小松菜)、ひじき煮、味噌汁(かぼちゃ、ねぎ)	原宿ドッグミニ、牛乳	牛乳、鶏ひき肉、ひじき、油揚げ	金芽米、砂糖、油、原宿ドッグミニ(ココアバナナ)	しょうが、こまつな、にんじん、いんげん、かぼちゃ、青ねぎ	しょうゆ(濃口)、料理酒、だし汁、みりん、味噌	428kcal 17.5g 15.9g 1.3g	517kcal 19.9g 17.8g 1.7g

月平均栄養価(3才未満児)  
月平均栄養価(3才以上児)

エネルギー 444kcal  
たんぱく質 19.3g  
脂質 14.6g  
食塩相当量 1.2g

エネルギー 534kcal  
たんぱく質 22.0g  
脂質 17.0g  
食塩相当量 1.5g