

# 令和 8年 3月分 給食だより

ひとつぶ保育園

日 曜	献立名	使用食材名	2～5歳児のおやつ	0～1歳児のおやつ
2 月	超熟ロール(0歳はごはん) わかめスープ 焼肉サラダ	・超熟ロール ・カットわかめ、人参、玉ねぎ、たけのこ(水煮)、青ネギ、鶏がらスープ、しょうゆ(薄)、塩、こしょう、水 ・牛肉、いりごま、しょうゆ(濃)、上白糖、ごま油、いりごま	牛乳 フルーツのヨーグルト和え	牛乳 フルーツのヨーグルト和え
3 火	ちらしずし えびフライ かつお和え すまし汁	・米、出し昆布、酢、上白糖、塩、高野豆腐、人参、ごぼう、干し椎茸、ちくわ、上白糖、しょうゆ(薄)、しらす干し、きぬさや、 <b>錦糸卵</b> 、きざみのり ・えびフライ、油 ・キャベツ、きゅうり、人参、花かつお、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、青ネギ、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 キャロットゼリー くだもの
4 水	ごはん 厚揚げチャンプル	・米 ・厚揚げ、豚肉、人参、こまつな、もやし、玉ねぎ、干し椎茸、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、ごま油	牛乳 にらぞうすい	牛乳 にらぞうすい くだもの
18	パンサンス	・はるさめ、焼き豚、人参、きゅうり、酢、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油		
5 木	ごはん ごもく煮	・米 ・鶏肉、だいず(国産、乾)、ちくわ、人参、たけのこ(水煮)、つきこんにゃく、三度豆、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 クレープ くだもの
19	豚肉	・豚肉、だいこん、人参、ごぼう、青ネギ、出し汁、みそ		
6 金	ごはん ビーフカレー	・米 ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、しょうが、にんにく、塩・こしょう、コンソメ、カレールウ、りんご、水	牛乳 ジャムサンド	牛乳 ジャムサンド くだもの
27	フレンチサラダ	・キャベツ、きゅうり、トマト、酢、油、上白糖、塩・こしょう		
7 土	卒園式	・卒園式		
9 月	食パン(0歳はごはん) コーンと野菜のクリーム煮	・食パン ・鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、クリームコーン、グリーンピース、油、塩・こしょう、コンソメ、シチュールウ、 <b>牛乳</b> 、水	牛乳 わかめおにぎり	牛乳 わかめおにぎり(1歳) かやくぞうすい(0歳) おにぎり
23	ハムサラダ	・ロースハム、キャベツ、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
10 火	ごはん みそおでん	・米 ・豚肉、ちくわ、厚揚げ、板こんにゃく、じゃがいも、だいこん、人参、出し汁、みそ、上白糖、しょうゆ(濃)	牛乳 おかし くだもの	牛乳 りんごのコンポート くだもの
24	磯辺和え	・こまつな、もやし、きざみのり、しょうゆ(薄)、上白糖		
11 水	ごはん ビビンバ風	・米 ・牛肉、人参、上白糖、しょうゆ(濃)、油、チンゲンサイ、すりごま、上白糖、しょうゆ(薄)、ごま油	牛乳 チヂミ焼き	牛乳 チヂミ焼き くだもの
25	中華スープ	・鶏肉、人参、玉ねぎ、もやし、青ネギ、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(薄)、水		
12 木	小豆ご飯 ヒレカツ (0歳は鶏肉のほぐし煮) おひたし みそ汁	・米、もち米、あずき(全粒、乾)、塩 ・豚肉(ヒレ)、塩、こしょう、小麦粉、パン粉、水、油 ・ほうれん草、キャベツ、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・木綿豆腐、えのき茸、青ネギ、出し汁、みそ	牛乳 おかし くだもの	牛乳 米粉のいちごむしパン くだもの
13 金	ごはん あんかけ豆腐 中華サラダ	・米 ・木綿豆腐、合ミンチ、人参、もやし、干し椎茸、青ネギ、油、しょうが、にんにく、鶏がらスープ、塩、こしょう、しょうゆ(濃)、みりん、片栗粉、ごま油 ・チンゲンサイ、はくさい、すりごま、上白糖、酢、しょうゆ(濃)、ごま油	牛乳 豆腐ドーナツ	牛乳 豆腐ドーナツ(1歳) 豆腐みたらし(0歳) くだもの
14 土	みそラーメン (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、焼き豚、はくさい、もやし、人参、青ネギ、ホールコーン、鶏がらスープ、水、赤みそ、塩、こしょう、ごま油 ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
16 月	超熟ロール(0歳はごはん) ハヤシシチュー	・超熟ロール ・牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、人参、グリーンピース、油、コンソメ、塩・こしょう、ハヤシルウ、ケチャップ、水	牛乳 ふかし芋	牛乳 ふかし芋 くだもの
30	スパゲティサラダ	・スパゲティ、ロースハム、きゅうり、人参、塩・こしょう、マヨネーズ風調味料		
17 火	おべんとう	・おべんとう	牛乳 おかし	牛乳 おかし
21 土	焼きそば (0歳はぞうすい) くだもの	・中華めん、豚肉、キャベツ、もやし、人参、ピーマン、青ネギ、油、塩、こしょう、ウスターソース、とんかつソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
26 木	ごはん 鮭の塩焼き(0歳は煮魚) おひたし すまし汁	・米 ・べにざけ、塩、油 ・チンゲンサイ、はくさい、人参、しょうゆ(薄)、上白糖 ・ふ、玉ねぎ、みつば、出し汁、しょうゆ(薄)、塩	牛乳 おかし くだもの	牛乳 ホットケーキ くだもの
28 土	スパゲティミートソース (0歳はぞうすい) くだもの	・スパゲティ、油、合ミンチ、玉ねぎ、人参、エリンギ、ピーマン、油、にんにく、しょうが、コンソメ、塩、こしょう、ケチャップ、ウスターソース ・くだもの	牛乳 スナックパン	牛乳 スナックパン
31 火	休園	・休園		

◎アレルギー除去食があります **赤色** 卵アレルギー **青色** 乳製品アレルギー

平均栄養量	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	レチノール当量 μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
未満児(1～2歳)	545	19.5	18.8	330	2.1	247	0.31	0.44	29	4.8	1.7
以上児(3～5歳)	582	20.1	19.7	282	2.5	266	0.33	0.38	35	5.9	2