

令和8年 3月献立表【幼児食】

藤島くりくり保育園

日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価	日 曜	献立名	おやつ 午後 午前	栄養価
2 月	ごはん わかめわんたんスープ (わんたん：卵不使用) 三色鶏そぼろ ゆでブロッコリー ミニももゼリー	牛乳 ラスク (卵不使用)	エネルギー 424 kcal たんぱく質 19.1 g 脂質 11.7 g 食塩相 1.3 g	17 火	ごはん 小松菜のみそ汁 鶏肉のカレー揚げ (卵不使用) わかめとツナの変わり和え バナナ ゆかりふりかけ (卵不使用)	麦茶 かおりコーンおにぎり 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 511 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 13.4 g 食塩相 1.7 g
3 火	ちらしずし (卵不使用) 小松菜のすまし汁 鶏肉の梅みそ焼 ずきこんぶサラダ いよかん	牛乳 りんごとバナナのケーキ (卵不使用) カルピス おひな菓子 (卵不使用)	エネルギー 472 kcal たんぱく質 19.0 g 脂質 14.8 g 食塩相 1.4 g	18 水	ごはん うどん汁 さばのトマトみそ煮 ほうれん草サラダ 河内晩柑(かわちばんかん) ※柑橘類の果物です	牛乳 パンプティング 牛乳 せんべい	エネルギー 606 kcal たんぱく質 20.6 g 脂質 22.1 g 食塩相 2.2 g
4 水	ごはん 肉団子のクリームスープ (肉団子：卵不使用) さんまのおかか煮 きんぴらごぼうサラダ バナナ	牛乳 アメリカンドック (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 592 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 23.9 g 食塩相 1.3 g	19 木	青菜ごはん わんたんスープ (卵不使用) 星型ハンバーグ (卵不使用) ひじきのサラダ 紅白いちごミルクゼリー (卵不使用)	アップルキャロットジュース せんべい 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 479 kcal たんぱく質 15.9 g 脂質 13.3 g 食塩相 1.6 g
5 木	ごはん きゃべつのみそスープ 豚肉のマリアソース しそ味ひじき でこぼん	麦茶 わかめチーズおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 477 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.8 g 食塩相 1.4 g	21 土	ごはん じゃがいものみそ汁 鮭のしょうゆ焼 ほうれん草のおかか和え ヨーグルト	牛乳 ホットケーキ (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 493 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.2 g 食塩相 1.6 g
6 金	ごはん みそラーメン (卵不使用) 紅鯉焼 ほうれん草ののり和え バナナ	ヤクルト (ピーチ) せんべい 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 455 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 7.6 g 食塩相 1.4 g	23 月	ごはん ポークカレー 野菜のさっぱり和え バナナ 麦茶	牛乳 ミニたいやき (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 494 kcal たんぱく質 16.9 g 脂質 12.8 g 食塩相 1.5 g
7 土	わかめごはん ほうれん草のみそ汁 炒り豆腐包み焼 フレンチサラダ ヨーグルト	フルーツゼリー和え (みかん、パイナップル、ぶどうゼリー) 牛乳 せんべい	エネルギー 425 kcal たんぱく質 15.7 g 脂質 9.8 g 食塩相 1.6 g	24 火	ごはん けんちん汁 鮭フライ (卵不使用) パイナップルサラダ でこぼん	牛乳 チーズスティックパン (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 529 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 22.8 g 食塩相 1.6 g
9 月	ごはん 春雨と小松菜のスープ カレー味マーボー ツナコーンそぼろ ミルクプリン	牛乳 米粉のスイートポテト (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 540 kcal たんぱく質 24.2 g 脂質 20.9 g 食塩相 1.6 g	25 水	ごはん 焼き麩のすまし汁 ひじきオムレツ きんぴらごぼう 河内晩柑(かわちばんかん) おかかふりかけ (卵不使用)	牛乳 フライドポテト (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 533 kcal たんぱく質 17.2 g 脂質 22.9 g 食塩相 1.7 g
10 火	ごはん さつま汁 麩カツ (卵不使用) 野菜みそドレッシング でこぼん ゆかりふりかけ (卵不使用)	麦茶 ひじきおにぎり 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 513 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.7 g 食塩相 1.4 g	26 木	わかめごはん 肉団子とチンゲン菜のスープ (肉団子：卵不使用) 春きゃべつスパゲティ ゆでブロッコリー ヨーグルト	牛乳 つや姫おこし (黒糖きなこ) (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 521 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 14.9 g 食塩相 1.4 g
11 水	ごはん ウインナーハヤシシチュー 大豆サラダ バナナ 牛乳	麦茶 黒糖蒸しパン (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.0 g 脂質 18.2 g 食塩相 1.6 g	27 金	ごはん なめこのみそ汁 いわしのオレンジ煮 春雨の中華炒め バナナ	飲むヨーグルト せんべい 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 458 kcal たんぱく質 18.8 g 脂質 10.5 g 食塩相 1.5 g
12 木	ごはん えのきのすまし汁 肉団子和風あん (卵不使用) 中華サラダ フルーツ野菜ゼリー (リンゴ、南瓜、人参) のりふりかけ (卵不使用)	もものフルーツチェ ぶどうジュース	エネルギー 377 kcal たんぱく質 12.0 g 脂質 8.6 g 食塩相 1.3 g	28 土	ごはん 小松菜のみそ汁 ポテトあんかけ 鮭そぼろ ミニオレンジゼリー	麦茶 ゆかりおにぎり 牛乳 せんべい	エネルギー 463 kcal たんぱく質 19.5 g 脂質 8.1 g 食塩相 1.7 g
13 金	ごはん 大根の中華スープ 鮭のみそマヨ焼 ほうれん草と庄内麩ごま和え でこぼん	山ぶどうゼリー (ネップのせ) 牛乳 せんべい	エネルギー 389 kcal たんぱく質 23.0 g 脂質 10.9 g 食塩相 1.2 g	30 月	ごはん ほうれん草のみそ汁 肉じゃが 五目納豆 バナナ	ももゼリー 牛乳 せんべい	エネルギー 455 kcal たんぱく質 19.6 g 脂質 10.4 g 食塩相 1.6 g
14 土	ごはん 豆腐のみそ汁 筑前煮 小松菜納豆 ヨーグルト	牛乳 米粉のりんごタルト (卵不使用) 牛乳 せんべい	エネルギー 568 kcal たんぱく質 25.6 g 脂質 18.3 g 食塩相 1.7 g	31 火	ごはん 豚汁 鮭の西京焼 野菜のカレーソテー 河内晩柑(かわちばんかん)	牛乳 米粉のいちごクレープ (卵不使用) 牛乳 クッキー (卵不使用)	エネルギー 465 kcal たんぱく質 22.4 g 脂質 17.3 g 食塩相 1.4 g
16 月	ごはん みそコーンスープ マカロニのケチャップ煮 肉みそ ミニオレンジゼリー	フルーツヨーグルト和え (桃、バナナ、みかん) 牛乳 せんべい	エネルギー 451 kcal たんぱく質 16.2 g 脂質 11.9 g 食塩相 1.6 g	<今月の特別献立> 3日(火) 誕生会 12日(木) 2歳児元気給食メニュー【2歳児のみ】 ごはん(のりふりかけ/しそ味ひじき) 肉団子と風あん/鶏肉の揚げ煮、えのきのすまし汁 中華サラダ/マカロニサラダ、フルーツ野菜ゼリー 13日(金) 鶴岡のめぐみ 産直から つや姫、ねぎ、ほうれん草、人参、山ぶどうジュース 青果店から 鮭、きゃべつ が届きます。 19日(木) 2歳児お別れ会 ★都合により献立が変更になることもあります。			
【お願い】 保育園では食物アレルギー対応として、家庭で食べたことのない食品は給食で提供しないこととしています。家庭で未経験の食品が給食の献立表にあった場合や、アレルギー等の症状があった場合は、早めに保育園にお知らせください。							