

予定献立表(通園)

令和8年3月分



実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
2月	ごはん	マーボーナス キャベツとみかんのサラダ じゃがいもと小松菜のスープ くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚ひき肉、米みそ	なす、キャベツ、もも缶、みかん缶、ねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、グリーンピース、にんにく	エネルギー 298 たんぱく質 10.6 カルシウム 118 食物繊維 5.6 食塩 1.2	ももゼリー
3火	ちらしずし	とりのてりやき 菜の花と白菜のお浸し ほうれんそうと花麩のすまし汁 くだもの(いちご) 牛乳、お祝いケーキ	米、砂糖、焼ふ、油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、卵、でんぶ、かつお節	ほくさい、いちご、なばな、ほうれんそう、いんげん、にんじん、しいたけ	エネルギー 355 たんぱく質 19.1 カルシウム 156 食物繊維 3.1 食塩 1.7	おかき
4水	ごはん	カレー キャベツとトマトのサラダ なすと青梗菜のスープ くだもの(みかん) 牛乳	米、じゃがいも、砂糖、小麦粉、油	牛乳、豚ひき肉、ホイップクリーム、バター、粉チーズ	なす、キャベツ、みかん缶、たまねぎ、にんじん、トマト、チンゲンサイ	エネルギー 324 たんぱく質 10.5 カルシウム 119 食物繊維 4.0 食塩 1.3	ミルク餅
5木	ごはん	鱈のムニエル トマトソース パスタサラダ(マヨネーズ) 大根と白菜のスープ くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、マヨネーズ、スパゲティ、油、小麦粉、片栗粉	牛乳、たら、ハム	だいこん、もも缶、トマト缶、なす、ズッキーニ、ほくさい、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、にんにく	エネルギー 309 たんぱく質 14.5 カルシウム 114 食物繊維 2.8 食塩 1.4	とろける杏仁豆腐
6金	ごはん	柳川風卵とじ いんげんとブロッコリーのごま和え かぼちゃと玉ねぎの味噌汁 くだもの(バナナ) 牛乳	米、焼ふ、砂糖、すりごま	牛乳、卵、米みそ	かぼちゃ、バナナ、ブロッコリー、いんげん、たまねぎ、にんじん	エネルギー 348 たんぱく質 15.0 カルシウム 139 食物繊維 5.2 食塩 1.6	おかき
9月	ごはん	鶏肉のマーレド焼き、茹いんげん ブロッコリー人参ツナのスープ煮 冬瓜と青梗菜のスープ くだもの(バナナ) 牛乳	米、片栗粉、砂糖	牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶	とうがん、ブロッコリー、バナナ、いんげん、にんじん、チンゲンサイ、マーレド	エネルギー 296 たんぱく質 16.1 カルシウム 101 食物繊維 3.3 食塩 1.5	パバロア
10火	ごはん	肉団子酢豚風 春雨サラダ かぶとかぶ葉のスープ くだもの(りんご) ヨーグルト	米、砂糖、はるさめ、パン粉、片栗粉、ごま油	ヨーグルト、豚ひき肉、卵	かぶ、りんご、ブロッコリー、チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、きゅうり、しょうが	エネルギー 338 たんぱく質 13.0 カルシウム 144 食物繊維 2.4 食塩 1.2	チーズマフィン
11水	ごはん	かじきのあずま煮、マッシュポテト 白菜とほうれん草のゆかり和え 大根と万能ねぎの味噌汁 くだもの(白桃缶) 牛乳	米、じゃがいも、片栗粉、油、砂糖	牛乳、かじき、米みそ	ほくさい、だいこん、もも缶、万能ねぎ、ほうれんそう、しょうが	エネルギー 348 たんぱく質 13.1 カルシウム 144 食物繊維 2.4 食塩 1.2	フルーツヨーグルト
12木	ごはん (非常食)	肉じゃが(非常食) 大根とハムのサラダ なすと長ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、砂糖、ごま油	牛乳、ハム、米みそ	だいこん、なす、みかん缶、ねぎ、きゅうり	エネルギー 308 たんぱく質 10.5 カルシウム 96 食物繊維 4.1 食塩 1.8	ミルクゼリー

城南分園

実施日	献立名		材 料 名			栄養価 (区分3・おやつ除く)	おやつ
	主食	副食	熱やカになる	体を作る	体の調子を整える		
13金	食パン	トマトミートボール いちごジャム キャベツ人参のごまヨサラダ くだもの(黄桃缶) とろとろミルクゼリー	食パン、マヨネーズ、砂糖、片栗粉、パン粉、すりごま	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、豆腐、卵、ゼラチン	キャベツ、だいこん、もも缶、トマト缶、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、こまつな、にんにく	エネルギー 366 たんぱく質 13.9 カルシウム 157 食物繊維 5.2 食塩 1.8	ケーキ
16月	三色丼	里芋と麩の煮つけ なすと玉ねぎの味噌汁 くだもの(りんご) 牛乳	米、里芋、砂糖、焼ふ	牛乳、卵、豚ひき肉、米みそ、バター	なす、りんご、ほうれんそう、たまねぎ	エネルギー 324 たんぱく質 14.9 カルシウム 111 食物繊維 2.7 食塩 1.5	プリン
17火	ごはん	チキンクリームグラタン(非常食) キャベツいんげんのソテー じゃがいもとほうれん草のスープ くだもの(みかん) 牛乳	チキンクリームグラタン、米、じゃがいも	牛乳、バター	キャベツ、みかん缶、いんげん、ほうれんそう	エネルギー 310 たんぱく質 10.4 カルシウム 95 食物繊維 5.2 食塩 1.5	かぼちゃ蒸しパン
18水	ごはん	豆腐ハンバーグ和風ソース ゆでブロッコリー 野菜の煮物 なすと小松菜の味噌汁 くだもの(バナナ)、牛乳	米、じゃがいも、小麦粉、砂糖、油、パン粉、片栗粉	牛乳、豆腐、鶏ひき肉、卵、米みそ	なす、バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、こまつな、にんじん	エネルギー 323 たんぱく質 14.4 カルシウム 142 食物繊維 4.2 食塩 1.5	ココア蒸しパン
19木	卵とじうどん	松風焼き 人参キャベツのゆかり和え くだもの(白桃缶) ヨーグルト	うどん、油、片栗粉	ヨーグルト、鶏ひき肉、卵、米みそ	キャベツ、もも缶、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん	エネルギー 358 たんぱく質 16.9 カルシウム 129 食物繊維 2.8 食塩 1.2	ももゼリー
23月	ごはん (ふりかけ)	枝豆腐 いんげんとブロッコリーのごま和え 里芋と万能ねぎの味噌汁 くだもの(みかん) 牛乳	米、里芋、砂糖、すりごま、片栗粉	牛乳、卵、米みそ	みかん缶、ブロッコリー、いんげん、こまつな、えだまめ	エネルギー 318 たんぱく質 14.3 カルシウム 155 食物繊維 4.7 食塩 1.3	ミルクゼリー
24火	青菜ごはん	鮭のマヨ焼き 切り干し大根煮つけ かぶとかぶの葉の味噌汁 くだもの(黄桃缶) 牛乳	米、砂糖、マヨネーズ、片栗粉、すりごま	牛乳、さけ、油揚げ、米みそ	かぶ、もも缶、にんじん、かぶ・葉、切り干しだいこん、ほうれんそう、いんげん	エネルギー 308 たんぱく質 16.8 カルシウム 171 食物繊維 3.7 食塩 1.5	フレンチトースト
25水	お赤飯	かぼちゃコロッケ 白菜と小松菜海苔和え そうめんと花麩のすまし汁 フルーツポンチ 牛乳	米、そうめん、油、パン粉、焼ふ、小麦粉、片栗粉	牛乳、豚ひき肉、卵、あずき、かつお節	かぼちゃ、ほくさい、トマト缶、こまつな、たまねぎ、みかん缶、バナナ、ゴールデンキウイ、焼きのり	エネルギー 353 たんぱく質 11.9 カルシウム 125 食物繊維 4.0 食塩 1.5	おかき
26木	ごはん	チキンのコンチヨネーズ焼き、にんじん甘栗 くだもの(りんご)、牛乳	米、じゃがいも、マヨネーズ	牛乳、鶏もも肉、粉チーズ	とうがん、キャベツ、いんげん、ブロッコリー	エネルギー 329 たんぱく質 15.6 カルシウム 118 食物繊維 2.7 食塩 1.4	パバロア

※献立表は、3量で記載しています。1量は-60kcal、2量は-30kcalが提供量の目安量です。
※都合により、献立を変更することがあります。どうぞご了承ください。