

令和8年3月

献立表

保育園コスモ・アレー

日/曜	献立名	材料名(昼食・午後おやつ)				午前おやつ
		熟と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	午後おやつ
2・16・30 月	ハヤシライス グレープフルーツホワイト 卵スープ コールスローサラダ きゅうりのはりはり漬け	米、小麦粉、油、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、牛肉、豚ひき肉、卵	グレープフルーツ、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、だいこん、しめじ、にんじん、とうもろこし、ねぎ、グリーンピース、しいたけ、わかめ	ハヤシルウ、酒、しょうゆ、中華だし、酢、中華スープ、みりん、ドライイースト、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 肉まん
3・17・31 火	丸パン オレンジ かぶとアスパラのクリームスープ 煮込みハンバーグ ブロッコリー添え キャロットラペ	じゃがいも、丸パン、油、砂糖、片栗粉、パン粉	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、ベーコン、卵	オレンジ、にんじん、かぶ、たまねぎ、キャベツ、ブロッコリー、しいたけ、グリーンアスパラガス	ケチャップ、酢、中濃ソース、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 ハッシュドポテト
4・18 水	ごはん バナナ みそ汁(小松菜・えのき) 鱈のたっぷり野菜南蛮 大根とひじきの炒め煮	食パン、米、油、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、片栗粉	牛乳、たら、油揚げ、白みそ、とろけるチーズ、ハム	バナナ、だいこん、にんじん、たまねぎ、えのきたけ、なす、こまつな、しいたけ、いんげん、ねぎ、ひじき、ピーマン	かつおだし、しょうゆ、みりん、食塩、酢	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ピザトースト
5・19 木	すき焼き風うどん あまなつ 具だくさんがんもどき かぶの千枚漬け	米、干しうどん、油、砂糖、ごま油、片栗粉、フランスパン	牛乳、木綿豆腐、牛肉、白みそ、卵	あまなつ、かぶ、ねぎ、こまつな、かぶ・葉、にんじん、しいたけ、とうもろこし、干しいたけ、刻みこんぶ、ひじき	かつおだし、しょうゆ、みりん、酢、食塩	牛乳 フランスパン 牛乳 ねぎ味噌おにぎり
6・20 金	親子丼 グレープフルーツビー のっぺい汁 厚揚げのみそ炒め だいこんのたくあん風漬け	米、焼きそばめん、さといも、砂糖、油	牛乳、鶏もも肉、生揚げ、卵、豚肉、白みそ	グレープフルーツ、だいこん、にんじん、たまねぎ、キャベツ、ねぎ、もやし、たけのこ、しいたけ、こまつな、干しいたけ、ねぎ、みつば	かつおだし、しょうゆ、食塩、鳥がらだし、酢	牛乳 乾パン 牛乳 塩焼きそば
7・21 土	三色ごはん バナナ きのこの中華スープ さつまいもの甘煮	米、小麦粉、さつまいも、油、砂糖、ごま油	牛乳、豚肉、とろけるチーズ、すりごま	バナナ、にんじん、ほうれんそう、とうもろこし、しいたけ、たまねぎ	かつおだし、鳥がらだし、しょうゆ、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 コーンチーズ焼き
9・23 月	鮭ごはん グレープフルーツホワイト さといものみそ汁 厚焼き卵 ウインナー炒め 野菜スティック(クリーミードレッシング)	米、強力粉、砂糖、さといも、小麦粉、油、マヨネーズ	牛乳、卵、ウインナー、さけ、こしあん、牛乳、白みそ、無塩バター	グレープフルーツ、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、しいたけ、いんげん	かつおだし、しょうゆ、食塩、酢、ドライイースト	牛乳 にんじん 牛乳 あんパン
10・24 火	マーガリンサンド オレンジ チンゲン菜のスープ チキンカツ 新ごぼうのサラダ	食パン、干しうどん、油、マーガリン、小麦粉、砂糖、マヨネーズ、パン粉	牛乳、鶏もも肉、油揚げ、すりごま	オレンジ、チンゲンサイ、にんじん、しめじ、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン、えのきたけ、いんげん、パセリ、ごぼう、わかめ	かつおだし、しょうゆ、中濃ソース、みりん、コンソメ、食塩	牛乳 乾パン 牛乳 わかめうどん
11・25 水	なめたけごはん バナナ 具だくさんみそ汁 鯖のトマト煮 切干し大根の煮付け	米、強力粉、砂糖、小麦粉、油	牛乳、さば、絹ごし豆腐、白みそ、ハム、とろけるチーズ、無塩バター	バナナ、たまねぎ、トマト、ブロッコリー、にんじん、チンゲンサイ、しめじ、えのきたけ、切干だいこん、ごぼう、しいたけ、いんげん	かつおだし、しょうゆ、ケチャップ、ドライイースト、みりん、食塩	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 ブロッコリーとハムのフォカッチャ
12・26 木	チャーシューラーメン グレープフルーツビー 野菜餃子 かぶのマリネ	生中華めん、ぎょうぎの皮、もち、油、砂糖、ごま油、片栗粉	牛乳、豚肉、豚ひき肉	グレープフルーツ、かぶ、キャベツ、ほうれんそう、たまねぎ、ねぎ、たけのこ、にんじん、しいたけ、あおりの、しょうが	しょうゆ、鳥がらだし、酢、食塩	牛乳 さつまいも 牛乳 かきもち(のり塩味)
13・27 金	ごはん いよかん わかめのすまし汁 ぶりの照り焼きバター かぼちゃときのこの挽肉炒め	米、小麦粉、砂糖、油	牛乳、ぶり、豚ひき肉、バター、卵、白みそ	いよかん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、しいたけ、しめじ、えのきたけ、いんげん、ねぎ、わかめ、しょうが	かつおだし、しょうゆ、みりん、和風だし、食塩	牛乳 にんじん 牛乳 サブレ
14・28 土	ジャージャーうどん バナナ ツナじゃが 青菜ともやしのごま和え	じゃがいも、干しうどん、ホットケーキ粉、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、ツナ水煮、ごま、白みそ	バナナ、こまつな、もやし、にんじん、たまねぎ、しいたけ、とうもろこし、ねぎ	かつおだし、しょうゆ、みりん	牛乳 畑のクラッカー 牛乳 パンケーキ

平均栄養給与量 555kcal

\*材料の都合により献立内容を変更する場合があります。

\*お誕生会の午後のおやつは、バースデーケーキへ変更になります。