



3月の献立表



令和8年2月27日
宮野浦保育園

日	曜日	献立表	おやつ		おもな材料名			栄養価(3才以上児)	
			午前 (3才未満児)	午後	黄 熱や力になる食べ物	赤 血や肉となる食べ物	緑 体の調子を整える食べ物	E:エネルギー F:脂質 g	P:タンパク質g 塩:食塩 g
2	月	油淋鶏 もやしナムル スープ バナナ	いよかん	牛乳 クッキー	片栗粉 油 砂糖 炒りごま ごま油	鶏肉 わかめ 豆腐 牛乳	生姜 にんにく 長ねぎ もやし 人参 小松菜 バナナ いよかん	E 309 F 15.8	P 15.1 塩 1.9
3	火	【ひなまつりメニュー】 五目ごはん から揚げ お浸し すまし汁 ゼリー	バナナ	シューアイス	米 砂糖 油 麩	薄揚げ 鶏肉 なると	人参 小松菜 ししいけ しらたき 生姜 にんにく もやし 小松菜 えのき バナナ	E 384 F 9.9	P 17.5 塩 2.1
4	水	さわらの味噌焼き 和え物 うどん汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 ジャムクリームサンド	油 乾麺 食パン	さわら 味噌 薄揚げ 牛乳 ホイップクリーム	もやし キャベツ 人参 小松菜 長ねぎ ししいけ いよかん	E 460 F 17	P 21.7 塩 2.7
5	木	チンジャオロース わかめサラダ スープ いよかん	バナナ	ココア 手作りクッキー	片栗粉 ごま油 砂糖 薄力粉	豚肉 わかめ ツナ ウイン ナー 牛乳 バター 卵	ピーマン 孟宗水煮 にんにく 生 姜 きゅうり コーン 人参 チン ゲン菜 もやし いよかん バナナ	E 295 F 16.5	P 17.8 塩 1.8
6	金	【お別れ会メニュー】 ～お楽しみに～ (完全給食です)	いよかん	ジョア せんべい				E F	P 塩
7	土	麻婆豆腐 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	砂糖 片栗粉 油	豆腐 豚挽肉 味噌 牛乳	人参 長ねぎ 生姜 にんにく バナナ	E 361 F 19.7	P 15 塩 1.4
9	月	豚肉の生姜焼き ごぼうサラダ みそ汁 いよかん	バナナ	牛乳 お好み焼き	砂糖 油 すりごま マヨネー ズ 薄力粉	豚肉 ロースハム 味噌 牛乳 ウインナー チーズ	ピーマン 玉ねぎ 生姜 ごぼう 人参 きゅうり しめじ キャベツ 長ねぎ いよかん バナナ	E 441 F 24.6	P 19.1 塩 2.2
10	火	ポークカレー フレンチサラダ スープ バナナ	いよかん	牛乳 せんべい	じゃが芋 油	豚挽肉 豆腐 牛乳	人参 玉ねぎ キャベツ コーン えのき バナナ いよかん	E 406 F 22.4	P 15.8 塩 2.4
11	水	【保護者参観日+避難訓練】 豚汁 バナナ	いよかん	麦茶 ビスケット		豚肉 油揚げ 味噌	大根 人参 しらたき 長ねぎ し めじ ごぼう バナナ いよかん	E 378 F 21.7	P 24.1 塩 1.6
12	木	鶏のから揚げ 酢味噌和え みそ汁 いよかん	バナナ	麦茶 おにぎり	片栗粉 油 砂糖 すりごま 米 炒りごま	鶏肉 かまぼこ 味噌 薄揚げ	生姜 きもど もやし 小松菜 し めじ 玉ねぎ いよかん バナナ	E 333 F 9.3	P 16.8 塩 2.4
13	金	【誕生会メニュー】 味噌ラーメン ゼリー	りんごジュース	アイスパフェ	中華麺 うどん	豚挽肉 味噌 ホイップクリー ム	キャベツ 人参 コーン もやし 長ねぎ	E 318 F 13.6	P 13.8 塩 1.4
14	土	塩野菜あんかけ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	ごま油 片栗粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ 人参 チンゲン菜 もやし バナナ	E 296 F 11.6	P 14.2 塩 0.9
16	月	肉じゃが 納豆和え ふりかけ バナナ	ジョア	牛乳 いちごマフィン	じゃが芋 油 砂糖 ホット ケーキミックス	豚肉 チーズ ひきわり納豆 牛乳	玉ねぎ しらたき 人参 しめじ キャベツ きゅうり バナナ	E 332 F 14.4	P 17.9 塩 1.6
17	火	鶏の香味焼き お浸し みそ汁 オレンジ	バナナ	麦茶 よもぎあんご白玉	油 白玉団子 ホットケーキ ミックス	鶏肉 油揚げ 味噌	長ねぎ 生姜 にんにく 小松菜 もやし 人参 しめじ チンゲン菜 オレンジ よもぎ バナナ	E 171 F 6	P 14.4 塩 1.8
18	水	鮭の焼魚 うるいのごま和え スープ バナナ	りんごジュース	ジョア せんべい	すりごま 砂糖	鮭 ベーコン	うるい 小松菜 人参 もやし キャベツ コーン バナナ	E 272 F 6.9	P 16.9 塩 1.5
19	木	メンチカツ ゆかり和え みそ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 クッキー	パン粉 薄力粉 油	豚挽肉 わかめ 豆腐 味噌	玉ねぎ キャベツ きゅうり 人参 長ねぎ バナナ	E 390 F 19.5	P 16.2 塩 1.7
21	土	※ 卒園式 ※ (紅白まんじゅう)						E F	P 塩
23	月	焼餃子 チョレギサラダ 中華スープ オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	ごま油 砂糖	餃子 わかめ 豆腐 牛乳	キャベツ コーン きゅうり もやし し チンゲン菜 オレンジ バナナ	E 257 F 12.4	P 10.6 塩 1.8
24	火	ポークチャップ ポテトサラダ みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 シュガーバイ	油 砂糖 じゃが芋 マヨネー ズ グラニュー糖	豚肉 薄揚げ わかめ 味噌 牛乳	玉ねぎ しめじ にんにく きゅう り 人参 コーン えのき バナナ	E 409 F 22.7	P 18.1 塩 2
25	水	鮭フライ 和え物 なめこ汁 ゼリー	バナナ	牛乳 せんべい	薄力粉 パン粉 油	鮭 豆腐 味噌 牛乳	小松菜 もやし 人参 なめこ 長 ねぎ バナナ	E 329 F 13.5	P 19.1 塩 2
26	木	ガーリックチキン しょうゆフレンチ かぼちゃポタージュ オレンジ	麦茶 星たべよ	牛乳 フライドポテト	油 じゃが芋	鶏肉 かまぼこ バター 牛乳	にんにく パセリ粉 キャベツ も やし 人参 かぼちゃ 玉ねぎ オ レンジ	E 424 F 23.7	P 16.7 塩 2
27	金	カレイの梅焼き ひじきの炒め煮 みそ汁 バナナ	りんごジュース	牛乳 クッキー	砂糖 油	カレイ 味噌 ひじき さつま 揚げ 油揚げ 牛乳	人参 しらたき グリンピース え のき 小松菜 バナナ	E 277 F 12.2	P 17.9 塩 2.1
28	土	豚みそ丼 牛乳 バナナ		麦茶 菓子	油 砂糖 片栗粉	豚肉 牛乳	キャベツ 長ねぎ なら しめじ バナナ	E 304 F 13.8	P 14.2 塩 1.4
30	月	鶏肉のカレーガーリック焼き みそ汁 マカロニサラダ オレンジ	バナナ	牛乳 せんべい	マカロニ マヨネーズ	鶏肉 バター 油揚げ 味噌 牛乳	にんにく きゅうり キャベツ 人 参 小松菜 もやし オレンジ バ ナナ	E 314 F 14.8	P 18.3 塩 1.6
31	火	ハンバーグ コールスロー みそ汁 バナナ	ジョア	麦茶 おなかチーズおにぎり	パン粉 油 砂糖 米 炒りご ま	豚挽肉 わかめ 豆腐 チーズ	玉ねぎ 人参 キャベツ コーン 長ねぎ バナナ	E 396 F 15.1	P 18 塩 1.3

※行事や発注材料の関係で、一部献立を変更させていただく場合もあります。

※3歳以上児の割合(完全給食の日は主食を食む)とおやつ(土曜日は除く)の栄養価を記載しております。

※赤い字の日は完全給食です。

※緑の字の日はカムカムで、良く噛む日です。

※青い字の日は手作りおやつの日です。

身正
しい
つけ
け食
習慣
を

～早いもので今年度も残りわずかとなりました～

「今日の給食はなあ～に？」という声や、給食の様子を見に来て「これなあ～に？」「美味しかった～！また食べたい♡」と声をかけてくれるようになりました。子どもたちは一年間、様々な活動を通して心も体も大きくなったように感じます。これからも引き続き安心・安全で美味しく心をかけ、給食が子どもたちの成長のお手伝いになればと思います。残り一か月もお友達と楽しく給食を食べて、元気に過ごしましょう♪

