

2026年

3月

献立表



すぎのこ幼稚園 認定こども園

日 曜	献立名		あか	黄	みどり
	昼食	◎10時おやつ ○午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える
2 月	ごはん みそ汁 サーモンの塩焼き 春雨サラダ チーズ	◎おこさませんべい ○ベルギーワッフル	サーモン塩焼き 錦糸卵 チーズ	米 春雨 ドレッシング	ほうれん草 玉ねぎ にんじん きゅうり
3 火	ちらし寿司 すまし汁 鶏照り焼き 菜の花のお浸し オレンジゼリー	◎ふんわりコーン ○スナックスティック	ツナ 豆腐 照焼チキン カニカマ	米 オレンジゼリー	コーン のり 玉ねぎ わかめ 菜の花 もやし
4 水	ごはん みそ汁 さわらの新緑揚げ 野菜とハムのサラダ	◎しらす&わかめせんべい ○ドーナッツ	高野豆腐 さわら ハム	米 マヨネーズ	もやし にら パセリ キャベツ きゅうり カリフラワー にんじん
5 木	ごはん みそ汁 肉野菜炒め ブロッコリーのツナサラダ ヨーグルト	◎いちごみるくクッキー ○きな粉トースト	豚肉 ツナ ヨーグルト	米 ドレッシング	大根 なめこ 長ねぎ 玉ねぎ キャベツ にんじん ピーマン ブロッコリー コーン
6 金	みそラーメン ミニ春巻き パナナ 牛乳	◎APビスケット ○ココア蒸しパン	豚肉 ミニ春巻き 牛乳	中華麺 味噌ラーメンスープ	もやし キャベツ にんじん にら コーン しいたけ パナナ
7 土	ハヤシライス 幼児牛乳 チーズ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 ハヤシルウ	玉ねぎ 人参
9 月	ごはん みそ汁 鶏のから揚げ チャブチェ風炒め	◎ふんわりコーン ○ホットケーキ	鶏から揚げ 豚ひき肉	米 春雨	キャベツ しめじ 葉だいこん ピーマン 玉ねぎ にんじん
10 火	食パン ジャム ハンバーグ 花野菜サラダ お誕生日ゼリー(ぶどう) 牛乳	◎しらす&わかめせんべい ○焼きおにぎり	ハンバーグ 牛乳	食パン ジャム ドレッシング ゼリーの素(ぶどう)	カリフラワー ブロッコリー にんじん コーン みかん缶
11 水	スタミナ焼肉丼 かきたま汁 コーンサラダ みかん缶	◎いちごみるくクッキー ○クレープ(ストロベリー)	豚肉 たまご	米 ドレッシング	玉ねぎ にんじん わかめ 長ねぎ キャベツ きゅうり コーン みかん缶
12 木	ごはん みそ汁 ホキの磯辺揚げ マカロニサラダ	◎APビスケット ○たい焼き	ホキ ハム	米 マカロニサラダ	白菜 にんじん しいたけ 青のり きゅうり
13 金	ごはん のっぺい汁 若鶏のごま照り焼き ほうれん草とちくわのおかか和え ヨーグルト	◎手づかみ卵黄やさいボーロ ○マシュマロクリスピー	油揚げ 若鶏のごま照り焼き ちくわ ヨーグルト	米 里芋	にんじん 大根 ごぼう ほうれん草 もやし にんじん
14 土	親子丼 幼児牛乳 チーズ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	鶏肉 卵 幼児牛乳 チーズ	米	たまねぎ みつば
16 月	スパゲティナポリタン コーンスープ ポテトサラダ チキンナゲット パフェ	◎しらす&わかめせんべい ○焼きおにぎり	ベーコン ツナ チキンナゲット ヨーグルト	スパゲティ ポテトサラダ カップゼリーの素(いちご) コーンフレーク	玉ねぎ にんじん マッシュルーム ピーマン コーンスープ きゅうり
17 火	五目うどん 野菜入りつくね パナナ 牛乳	◎いちごみるくクッキー ○チーズ蒸しパン	鶏肉 野菜入りつくね 牛乳	うどん	玉ねぎ にんじん 舞茸 しいたけ ほうれん草 長ねぎ パナナ
18 水	ごはん みそ汁 ポークチャップ ほうれん草の和え物 フルーツヨーグルト	◎APビスケット ○マカロニきなこ	豚肉 カニカマ ヨーグルト ホイップクリーム	米 里芋 ドレッシング	白菜 しめじ 玉ねぎ ピーマン ほうれん草 キャベツ みかん缶 パナナ
19 木	ロールパン ボタージュース エビかつ タマゴサラダ	◎手づかみ卵黄やさいボーロ ○今川焼	エビかつ たまごサラダ カニカマ	ロールパン ボタージュース	カリフラワー きゅうり
21 土	カレーライス 幼児牛乳 チーズ	◎お菓子 ○お菓子 野菜ジュース	豚肉 牛乳 チーズ	米 じゃがいも カレールウ	玉ねぎ 人参
23 月	ごはん みそ汁 さんまみぞれ煮 スパゲティサラダ チーズ	◎いちごみるくクッキー ○マーラカオ	さんまみぞれ煮 チーズ	米 スパゲティサラダ	小松菜 にんじん 玉ねぎ きゅうり コーン
24 火	マーボー丼 かきたまスープ チンゲン菜の和え物 ヨーグルト	◎APビスケット ○マドレーヌ	豆腐 豚ひき肉 たまご 蒸し鶏 ヨーグルト	米 マヨネーズ	にんじん 玉ねぎ わかめ 長ねぎ チンゲン菜 黄ピーマン もやし
25 水	ごはん みそ汁 チーズはんぺんフライ 厚揚げの煮物	◎手づかみ卵黄やさいボーロ ○スイートポテト	油揚げ チーズはんぺんフライ 生揚げ	米	もやし にら 小松菜 にんじん 干しいたけ
26 木	チキンカレー アスパラサラダ みかん缶 牛乳	◎ふんわりコーン ○カルシウムせんべい	鶏肉 牛乳	米 じゃがいも カレールウ ドレッシング	にんじん 玉ねぎ アスパラ キャベツ 赤ピーマン みかん缶
27 金	ごはん みそ汁 豚肉の生姜焼き コールスローサラダ	◎しらす&わかめせんべい ○ホットケーキ	高野豆腐 豚肉	米 ドレッシング	なす インゲン にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ きゅうり コーン
30 月	ごはん みそ汁 メンチカツ 里芋のそぼろ煮	◎APビスケット ○カスタードワッフル	メンチカツ 鶏ひき肉	米 おつゆ麩 里芋	えのきたけ 長ねぎ 干しいたけ にんじん グリンピース
31 火	ごはん ポトフ風スープ モウカのもろみ焼き ほうれん草のサラダ 納豆(ひきわり)	◎手づかみ卵黄やさいボーロ ○フレンチトースト	ウインナー モウカ ハム ひきわり納豆	米 じゃがいも ドレッシング	にんじん 玉ねぎ ほうれん草 キャベツ

給食MEMO

*園の都合で献立の内容が変更になることがあります。

<平均給与栄養量>

3歳未満児 : エネルギー 476Kcal たんぱく質 14.9g 脂質 14.2g 食相当量 2.2g
 3歳以上児(昼食のみ): エネルギー 444Kcal たんぱく質 15.7g 脂質 13.2g 食相当量 2.3g