

令和8年3月献立表 原町みゆき保育園

※都合により献立変更する場合があります。

★はゆり組のリクエストメニューです。

当園の栄養目標量/実施量

エネルギー(kcal)

幼児

584/528

乳児

482/467

たんぱく質(g)

21.9/20.8

18.1/19.2

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
1(日)	他人丼(豚肉、玉葱、人参、卵、干し椎茸) みそ汁(じゃが芋、わかめ) 白菜のチョレギサラダ (白菜、白ごま、ごま油、刻みのり)	せんべい		
2(月)	けんちんうどん(うどん、豚肉、油揚げ、大根 人参、葱、ほうれん草) さつま芋とりんごの重ね煮 (さつま芋、りんご、バター) オレンジ 牛乳	わかめおにぎり (炊き込みわかめ) 麦茶	鶏つくね丼(鶏挽肉、人参、れんこん 椎茸、キャベツ、刻みのり) みそ汁(大根、しめじ) ビーンズサラダ (レタス、ミックスビーンズ)エッグケア	鶏つくね丼
3(火)	ちらし寿司(ツナ、卵、人参、干し椎茸、れんこん かんぴょう、桜でんぶ、絹さや) 清汁(花麩、えのき、オクラ) 塩昆布和え(白菜、胡瓜、トマト、塩昆布) バナナ	桜餅 (小麦粉、上新粉、小豆 食紅) 牛乳	みそラーメン(生中華麺、豚肉、人参 キャベツ、豆もやし、コーン、みそ) 南瓜のごま照焼き(南瓜、白ごま)	みそラーメン
4(水)	ご飯 みそ汁(キャベツ、豆腐) チキン南蛮(鶏肉、卵、玉葱、胡瓜、小麦粉、揚げ油 エッグケア) たくあんサラダ(水菜、大根、人参、たくあん)和風 グレープフルーツ	きな粉ミルク寒天 (牛乳、寒天、グラニュー糖 黒糖、きな粉) 牛乳	青のりご飯(青のり) スープ(ほうれん草、さつま芋) 鯖みりん(鯖) かぶの浅漬け(かぶ、かぶの葉、生姜)	メープルマフィン (小麦粉、卵 牛乳、バター ベーキングパウダー メープルシロップ)
5(木)	食パン スープ(カリフラワー、黄パプリカ) 南瓜のスコップコロケ(豚挽肉、南瓜、玉葱、牛乳 パン粉、オリーブ油、中濃ソース) パインサラダ(キャベツ、胡瓜、パイン)フレンチ オレンジ	海鮮茶漬け (海老、貝柱、椎茸 チンゲン菜、万能葱 刻みのり、ごま油) 牛乳	ごま塩ご飯(黒ごま) 五目みそ汁 (きくらげ、チンゲン菜、人参、葱、ニラ) 卵焼き(卵、干し椎茸) めかぶ和え(えのき、人参、めかぶ)	ごま塩おにぎり (黒ごま)
6(金)	ご飯 みそ汁(れんこん、豆苗) 鱈のきのこあんかけ (鱈、しめじ、えのき、片栗粉、ごま油) 三色ごま和え(もやし、小松菜、人参、白ごま) りんご	サーターアングギー (小麦粉、卵、黒糖 ベーキングパウダー 揚げ油) 牛乳	コンソメライス(コーン、ツナ、バター) スープ(小松菜、人参) 鶏肉の塩レモン焼き(鶏肉、レモン汁) カリフラワーサラダ(カリフラワー、胡瓜) 和風	コンソメライス
7(土)	ポークジンジャーライス(豚肉、コーン、万能葱 玉葱、生姜、バター) スープ(貝柱、トマト) シルバーサラダ (キャベツ、胡瓜、春雨)エッグケア バナナ	にゅうめん (そうめん、鶏肉、人参 ニラ) 牛乳	8(日) たらこクリームうどん(うどん、甘塩たらこ 万能葱、刻みのり、牛乳) さつま芋のフレンチサラダ (さつま芋、胡瓜、人参)	せんべい
9(月)	ご飯 スープ(しめじ、白菜) 鶏肉のすき焼き(鶏肉、人参、玉葱、ほうれん草 椎茸、白滝、焼き豆腐) 醤油ドレッシングサラダ(レタス、トマト、胡瓜 黄パプリカ)エッグケア グレープフルーツ	揚げパン (ドッグパン、ココア グラニュー糖、揚げ油) 牛乳	塩昆布ご飯(塩昆布) 根菜スープ(れんこん、人参) 野菜の肉巻き(豚ロース肉、人参 ごぼう、片栗粉) スナップエンドウのサラダ (スナップエンドウ、人参)和風	塩昆布ご飯
10(火)	★焼きそば(蒸中華麺、豚肉、人参、玉葱、キャベツ もやし、焼きそばソース、中濃ソース、青のり) 中華サラダ (じゃが芋、ブロッコリー、人参、葱、ごま油) りんご 牛乳	鶏しそご飯 (鶏肉、塩昆布、押麦、大葉) 麦茶	ご飯 スープ(さつま芋、しめじ) ささみのピカタ(ささみ、卵、小麦粉 ケチャップ、粉チーズ) 温野菜サラダ(白菜、コーン) フレンチ	南瓜蒸しパン (小麦粉、牛乳 ベーキングパウダー 南瓜)
11(水)	筍ご飯(筍、油揚げ) みそ汁(人参、切干大根) カジキのごま焼き(カジキ、生姜、黒ごま、白ごま) わかめの酢の物(もやし、ハム、わかめ、胡瓜) オレンジ	抹茶ケーキ (小麦粉、卵、牛乳 抹茶、甘納豆、バター ベーキングパウダー) 牛乳	レモンクリームスパゲティ (スパゲティ、海老、貝柱、小松菜 レモン、小麦粉、バター、牛乳) れんこんサラダ (レタス、れんこん、人参)エッグケア	レモンクリーム スパゲティ
12(木)	タントリーチキンサント (食パン、鶏肉、玉葱、にんにく、白ワイン、カレー粉 ヨーグルト、ケチャップ、レタス、エッグケア) 豆乳スープ(南瓜、ほうれん草、豆乳) パプリカサラダ (キャベツ、赤パプリカ、黄パプリカ)フレンチ バナナ	揚げ玉と葱の焼きおにぎり (揚げ玉、葱) 牛乳	ご飯 卵スープ(卵、ごま油) 鱈の南蛮漬け (鱈、玉葱、片栗粉、揚げ油) 梅おかか和え(胡瓜、梅干し、鰹節)	チーズマフィン (小麦粉、卵 牛乳 QBBチーズ ベーキングパウダー)
13(金)	★チャーハン (焼豚、なると、人参、玉葱、にんにく、生姜) スープ(春雨、万能葱) ちくわりサラダ(小松菜、ちくわ、じゃこ、人参)和風 グレープフルーツ	★みかんゼリー (オレンジジュース、みかん ゼラチン) 牛乳	三色丼 (鶏挽肉、桜でんぶ、ほうれん草) みそ汁(豆腐、えのき) 酢サラダ(春雨、ひじき、胡瓜)	三色丼
14(土)	ほうとううどん(うどん、鶏肉、南瓜、大根、ごぼう 油揚げ、みそ) アスパラごま豆腐 (アスパラ、人参、木綿豆腐、白ごま) バナナ 牛乳	さつま芋餅 (さつま芋、片栗粉) 麦茶	15(日) ハムチーズサンド(食パン、ハム、レタス スライスチーズ、エッグケア) スープ(切干大根、コーン) 里芋サラダ(里芋、玉葱、胡瓜 オリーブ油、牛乳、にんにく)	せんべい
16(月)	チキンカレーライス(鶏肉、じゃが芋、人参、しめじ 玉葱、生姜、にんにく、小麦粉、バター、カレールウ ケチャップ) 福神漬 ひじきサラダ(キャベツ、胡瓜、ひじき、ごま油)和風 りんご 牛乳	ボンゴレスパゲティ (スパゲティ、ベーコン あさり、玉葱、人参 ピーマン) 麦茶	ご飯 みそ汁(茄子、玉葱) ピーマンの肉詰め(豚挽肉、ピーマン パン粉、卵、玉葱、小麦粉) ポテトサラダ(じゃが芋、胡瓜、コーン) エッグケア	はちみつ塩 トースト (パン はちみつ)

日にち	昼食	おやつ	夕食	補食
17(火)	ご飯 みそ汁(玉葱、ごぼう) 豚肉のおかか焼き(豚ロース肉、鰹節、エッグケア) なめ茸和え(ほうれん草、人参、もやし、なめ茸) グレープフルーツ	米粉マフィン (上新粉、卵、牛乳、ヨーグルト ベーキングパウダー アプリコットジャム ブルーベリージャム) 牛乳	きつねうどん(うどん、鶏肉、人参、葱 油揚げ、ほうれん草) みそサラダ (チンゲン菜、人参、胡瓜、みそ)	きつねうどん
18(水)	ツナピラフ (ツナ、セロリ、玉葱、人参、バター) スープ(ブロッコリー、エリンギ) 海老マリネ (キャベツ、胡瓜、黄パプリカ、海老)フレンチ はっさく	豆腐の肉団子スープ (鶏挽肉、木綿豆腐、春雨 チンゲン菜、コーン) 牛乳	ご飯 納豆汁(納豆、葱、みそ) 鱈のホイル焼き (鱈、しめじ、えのき、バター) 大根サラダ(大根、胡瓜、ひじき)和風	ひじきおにぎり (ひじき)
19(木)	★タンメン(生中華麺、豚肉、葱、人参、白菜 もやし、コーン、椎茸、ニラ、鶏ガラ、りんご、玉葱 生姜、にんにく、干し椎茸) 厚揚げのチーズ焼き(厚揚げ、にんにく、エッグケア オイスターソース、とろけるチーズ) オレンジ 牛乳	お楽しみメニュー	さつま芋ご飯(さつま芋) スープ(レタス、コーン) 鶏肉のマーマレードソテー (鶏肉、マーマレードジャム、にんにく) トマトサラダ(トマト、黄パプリカ)フレンチ	さつま芋ご飯
20(金)	ビーンズライス(豚挽肉、ミックスビーンズ、レタス にんにく、粉チーズ、ケチャップ) スープ(エリンギ、豆苗) 人参サラダ(人参、りんご、レーズン)フレンチ	せんべい		
21(土)	きのこのクリームドリア (ベーコン、えのき、しめじ、マッシュルーム、牛乳 小麦粉、バター、ドライパセリ) スープ(トマト、豆苗) 水菜サラダ(水菜、人参、カリフラワー)エッグケア バナナ	パン耳ラスク (食パン、バター グラニュー糖) 牛乳	22(日) カレー焼きそば(蒸中華麺、鶏肉、玉葱 赤パプリカ、キャベツ、カレー粉) 卵サラダ(レタス、卵、胡瓜)エッグケア	せんべい
23(月)	★親子丼 (鶏肉、玉葱、人参、椎茸、卵、グリーンピース) 生姜スープ(茄子、豆腐、生姜) ゆかり和え(キャベツ、胡瓜、ゆかり) グレープフルーツ	大根のみそ田楽 (大根、ちくわ、みそ) 牛乳	BLT炒め麺(蒸中華麺、豚挽肉、レタス トマト、にんにく、オイスターソース ごま油) じゃが芋といんげんのサラダ (じゃが芋、いんげん、だし汁)	BLT炒め麺
24(火)	ご飯 ワンタンスープ(ワンタンの皮、筍、万能葱) 豚肉の塩麹炒め(豚肉、玉葱、キャベツ、人参 もやし、塩麹) 小松菜のお浸し(小松菜、人参、えのき、油揚げ) オレンジ	ミルク蒸しパン (小麦粉、牛乳、練乳 バニラエッセンス ベーキングパウダー) 牛乳	生姜ご飯(生姜) みそ汁(小松菜、葱) 肉じゃが(鶏肉、じゃが芋、人参 玉葱、白滝) オクラの酢の物(オクラ、大根)	生姜ご飯
25(水)	食パン スープ(クリームコーン、白菜) サーモンフライ(鮭、卵、小麦粉、パン粉 エッグケア、ケチャップ、揚げ油) フレンチサラダ (レタス、アスパラ、カリフラワー、ミックスビーンズ) バナナ	かやくご飯 (鶏肉、人参、椎茸 ひじき) 牛乳	ご飯 清汁(貝柱、もやし) ささみの葱塩焼き(ささみ、葱、ごま油) ごまだれサラダ(キャベツ、胡瓜、白ごま 醤油)エッグケア	ささみの 葱塩焼き丼 (ささみ、葱 ごま油)
26(木)	ふりかけご飯(鰹節、桜海老、じゃこ、青のり) みそ汁(舞茸、玉葱) 鶏肉のみぞれ煮(鶏肉、大根) 青菜納豆和え (チンゲン菜、もやし、人参、挽き割り納豆) みかん	紅茶のスコーン (小麦粉、強力粉、バター ベーキングパウダー 牛乳、紅茶) 牛乳	スタミナチャーハン(豚肉、ニラ、コーン 人参、玉葱、にんにく) スープ(大根、キャベツ) 和風サラダ(レタス、コーン、人参)	スタミナ チャーハン
27(金)	★ミートソーススパゲティ(スパゲティ、豚挽肉 玉葱、人参、ピーマン、にんにく、ケチャップ ホールトマト、トマトピューレ、白ワイン、小麦粉 バター、粉チーズ、ローリエ) タラモサラダ(じゃが芋、胡瓜、甘塩たらこ)エッグケア グレープフルーツ 牛乳	おいなりさん (油揚げ) 麦茶	ご飯 ポトフ (じゃが芋、人参、スナップエンドウ) カジキのムニエル(カジキ、レモン汁 小麦粉、バター) キャベツのさっと煮(キャベツ、人参)	ジャムトースト (パン いちごジャム)
28(土)	鶏塩丼 (鶏肉、玉葱、人参、えのき、いんげん、白滝) みそ汁(小松菜、れんこん) 茄子の煮浸し(茄子、生姜) バナナ	ホイルケーキ (小麦粉、卵、バター ベーキングパウダー レーズン) 牛乳	29(日) チャプチェ丼(豚肉、ニラ、春雨、人参 もやし、玉葱、にんにく、ごま油) スープ(貝柱、コーン) 切干大根のナムル (切干大根、赤パプリカ、胡瓜)	せんべい
30(月)	ご飯 スープ(春雨、卵) ホイコーロー(豚肉、キャベツ、人参、玉葱、ピーマン にんにく、みそ) 白菜ナムル(白菜、人参、胡瓜、白ごま、ごま油) りんご	メロンパントースト (食パン、バター、卵 グラニュー糖、小麦粉) 牛乳	きのこご飯(しめじ、えのき、エリンギ) みそ汁(里芋、白菜) 鶏肉の竜田揚げ (鶏肉、生姜、片栗粉、揚げ油) ちくわと切干大根のサラダ (ちくわ、切干大根、胡瓜)エッグケア	きのこご飯
31(火)	夕焼けご飯(人参) みそ汁(ニラ、もやし) カレイの煮付け(カレイ、生姜) オクラサラダ (レタス、わかめ、オクラ、コーン)和風 オレンジ	ベーコンとポテトのチーズ焼き (じゃが芋、ベーコン とろけるチーズ、牛乳) 牛乳	ポークストロガノフ (豚肉、玉葱、人参、マッシュルーム 小麦粉、ハヤシルウ、ヨーグルト ケチャップ、牛乳、バター) ブロッコリーの洋風炒め (ブロッコリー、にんにく)	ポーク ストロガノフ