

3月の献立表

令和8年

かもめ幼稚園

日にち	曜日	献立	使用する主な食材	午前おやつ	午後おやつ
2	月	ご飯 鶏肉の青のり焼き 小松菜のごまマヨ和え みそ汁	米 鶏肉 ブロッコリー 小松菜 白菜 人参 油揚げ 玉ねぎ えのき	お茶 マンナビスケット	牛乳 ふかしさつまいも
3	火	手まり寿司 コロッケ キャベツのゆかり和え すまし汁 ひなまつりゼリー	米 コーン 鶏糸卵 きゅうり ハム コロッケ キャベツ きゅうり 人参 花麩 わかめ ひなまつりゼリー	お茶 アンパン煎餅	牛乳 ひなあられおこし
4	水	ご飯 豚肉と厚揚げの中華炒め 中華サラダ 春雨スープ	米 豚肉 生揚げ 玉ねぎ 人参 ニラ もやし ほうれん草 人参 コーン 春雨 人参 チンゲン菜	お茶 きらきらコーンのおほしさま	牛乳 うどんスナック
5	木	ご飯 魚のオーロラソースかけ ウインナーとブロッコリーのソテー 野菜スープ	米 タラ ウインナー ブロッコリー 玉ねぎ 白菜 人参	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 お野菜パンケーキ
6	金	【幼児会食会】ミニおにぎり ミニサンドイッチ 鶏のから揚げ エビフライ ミニハンバーグ ポテトフライ 野菜サラダ コーンスープ デザート 【乳児】ご飯 鶏のから揚げ ポテトフライ ブロッコリー トマト コーンスープ デザート		お茶 マリー	牛乳 フルーツヨーグルト
7	土	ご飯 豚肉のさっぱり炒め 白菜のおかか和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ 白菜 ひじき 人参 さつまいも いんげん	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 米粉カップケーキ
9	月	ご飯 肉団子の野菜あんかけ 納豆和え みそ汁	米 肉団子 玉ねぎ 人参 納豆 小松菜 キャベツ 大根 えのき	お茶 ビスコ	牛乳 お好み焼き
10	火	ご飯 チンジャオロース さつまいもサラダ みそ汁	米 豚肉 ピーマン たけのこ さつまいも ブロッコリー 小松菜 しめじ	お茶 ほしたべよ	牛乳 あんまん
11	水	盛岡じゃじゃ麺 じゃがいもの煮物 すまし汁 みかん缶	うどん 豚ひき肉 玉ねぎ きゅうり じゃがいも 人参 いんげん 豆腐 大根 青ネギ みかん缶	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 たぬきおにぎり
12	木	ご飯 豆腐チャンプル わかめの塩昆布マヨ和え みそ汁	米 豆腐 豚肉 玉ねぎ 人参 小松菜 わかめ ちくわ 白菜 油揚げ もやし	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 お野菜チップス
13	金	チキンカレー(麦ごはん) ハムサラダ パナナヨーグルト	米 押し麦 鶏肉 じゃがいも 玉ねぎ 人参 ハム キャベツ 小松菜 ヨーグルト パナナ	お茶 ハッピーターン	牛乳 ぶどうゼリー・せんべい
16	月	ご飯 チキン南蛮 かむかむ切干大根煮 みそ汁	米 鶏肉 たまご 玉ねぎ 切干大根 人参 れんこん ほうれん草 おつゆふ えのき 青ネギ	お茶 バリバリパンキン	牛乳 スモア
17	火	ピピンパ丼 さつまいものバター煮 わかめスープ オレンジ	米 豚ひき肉 ほうれん草 人参 もやし さつまいも わかめ 玉ねぎ オレンジ	お茶 マンナビスケット	牛乳 シュガーバターサンド
18	水	ご飯 魚のごま焼き もやしとトマトのサラダ せんべい汁	米 サバ もやし きゅうり トマト おつゆせんべい 鶏肉 大根 人参 ごぼう	お茶 アンパン煎餅	牛乳 かぼちゃパンケーキ
19	木	ナポリタン ポテトサラダ 野菜スープ パナナ	スパゲティ ウインナー 玉ねぎ ピーマン じゃがいも きゅうり 人参 白菜 玉ねぎ 人参 パナナ	お茶 きらきらコーンのおほしさま	牛乳 そぼろおにぎり
21	土	ご飯 蒸ししゅうまい キャベツののり和え みそ汁	米 しゅうまい ブロッコリー キャベツ 小松菜 人参 油揚げ もやし	お茶 どうぶつビスケット	牛乳 ムーンライト
23	月	ご飯 酢鶏 春雨サラダ 中華スープ	米 鶏肉 玉ねぎ ピーマン 春雨 ほうれん草 コーン わかめ 白ネギ	お茶 マリー	牛乳 おさつ蒸しパン
24	火	焼うどん 温野菜サラダ みそ汁 みかん	うどん 豚肉 キャベツ 玉ねぎ 人参 じゃがいも ブロッコリー 人参 もやし 小松菜 みかん	お茶 ぼたぼた焼き	牛乳 菜飯おにぎり
25	水	ご飯 厚揚げと大根煮 かぼちゃの天ぷら みそ汁	米 生揚げ 鶏肉 大根 人参 きぬさや かぼちゃ 白菜 人参	お茶 ビスコ	牛乳 キャラメルお麩ラスク
26	木	ご飯 白身魚の揚げ浸し キャベツのごまサラダ みそ汁	米 銀ひらす キャベツ きゅうり 人参 豆腐 わかめ	お茶 ほしたべよ	牛乳 ごはんせんべい
27	金	おさつカレー(麦ごはん) マカロニサラダ りんご	米 押し麦 鶏肉 さつまいも 玉ねぎ 人参 マカロニ ブロッコリー 人参 りんご	お茶 アスパラガスビスケット	牛乳 プリン
28	土	照り焼きチキン丼 ほうれん草のサラダ みそ汁	米 鶏肉 ほうれん草 白菜 コーン 大根 人参	お茶 ルヴァンクラッカー	牛乳 ばかうけ
30	月	ご飯 鶏きんぴら かぼちゃの甘煮 みそ汁 甘夏みかん缶	米 鶏肉 ごぼう 玉ねぎ 人参 きぬさや かぼちゃ おつゆふ しめじ 甘夏みかん缶	お茶 ハッピーターン	牛乳 フライドポテト
31	火	ご飯 豚肉とスナックエンドウ炒め 小松菜の白和え みそ汁	米 豚肉 玉ねぎ スナックエンドウ パプリカ 小松菜 人参 ちくわ 豆腐 油揚げ えのき	お茶 バリバリパンキン	牛乳 きなこドーナツ

◎午前おやつはみみちゃん(普通食)、ひよこ組のおやつです
◎午後のおやつは全員のおやつです

- 3日はひなまつり・お誕生会メニューです!
- 6日はお別れ食事会で以上児さんはバイキング給食です!
- 11日は岩手県の郷土料理『盛岡じゃじゃ麺』です
- 26日『白身魚の揚げ浸し』に使われている銀ひらすとは??
ニュージーランドやチリなどでとれる白身魚で別名シルバーやメダイとも言われています!
クセが少なく淡白な味わいで、揚げ物や煮魚に向いていてたんぱく質やビタミンが豊富な魚です!
- 12日(おやつ)、16日はかむかむメニューです!
よく噛んで食べましょう!



	目標栄養価(幼児)	今月の栄養価
エネルギー	574kcal	570kcal
たんぱく質	22.2g	22.1g
脂質	16.9g	16.8g
食塩相当量	1.5g	1.6g

この献立は食材の都合により変更になる場合があります
シダックスフードサービス(株)