

令和8年

3月行事・幼児食献立予定表

妹尾保育園

曜日	日にち・行事			昼食献立名	材料と体内でのほたらき			栄養価		おやつ		
					熱と力に なるもの	血や肉や骨 になるもの	体の調子を 整えるもの	熱量 Kcal	蛋白質 g	三菜以下 添加	午前 (三未以下)	午後 (全員)
月	2	16	身体計測 (ひよこ・ひまわり組)	鶏肉の中華風照り煮 ひじきとちりめんの中華サラダ オレンジ	米、油、砂糖 春雨、ごま油 乾ビーフン	牛乳、鶏肉 ちりめん、乾ひじき 豚バラ肉	人参、チンゲン菜 もやし、オレンジ 乾きくらげ、にら	567	23.4		牛乳、菓子	牛乳 焼きビーフン
火	3	17	ひなあらし 誕生会	誕生会(3日) 手作りがんもどき 五色あえ 小魚三杯酢	米、油、砂糖 片栗粉、白ごま 食パン、マーガリン	牛乳、豆腐 ちりめん、小倉あん	人参、ごぼう れんこん、乾きくらげ 小松菜、白菜 もやし、ホールコーン	590	22.6		牛乳、菓子	牛乳、ひなあられ 牛乳 小倉サンド
水	4	18	絵本読み聞かせ(年少組) 交通指導(年中・年長組) すまいるキッズグランプリ予行 (年長組)	鮭のレモン風味焼き ひじきのきんぴら みそ汁	米、油、砂糖 白ごま、おつゆ麩 小麦粉、バター	牛乳、鮭、ちくわ、油揚げ 乾ひじき、乾わかめ 中みそ、ピザ用チーズ ロースハム	レモン、人参、ごぼう 糸こんにやく グリーンピース、玉ねぎ しめじ、奴ねぎ	607	25.0		牛乳、菓子	牛乳 ハムとチーズのスコーン
木	5	19	避難訓練	チキンカレーライス コールスローサラダ パン缶	米、油、砂糖 じゃがいも カレールウ、菓子	牛乳、鶏肉、昆布	人参、玉ねぎ キャベツ、きゅうり パイン缶	561	16.2		牛乳、菓子	牛乳、昆布、エアリアル 牛乳、昆布、サッポロポテト
金	6		お別れ遠足(年長組)	ロールパン マカロニグラタン 野菜スープ	ロールパン、油 乾マカロニ、じゃがいも ホワイトルウ、片栗粉 白ごま、マヨネーズ ごま油	牛乳、鶏肉 ピザ用チーズ ベーコン、削りかつお もみのり、ツナ缶	人参、玉ねぎ マッシュルーム ホールコーン、キャベツ もやし、チンゲン菜 ブロッコリー、たくあん	665	23.7		牛乳、菓子	牛乳 チュモツパ
土	7	21	卒園式	いなかうどん 野菜のおかかあえ 牛乳	乾うどん、油 里芋、片栗粉 菓子	牛乳、鶏肉 油揚げ、ちくわ 削りかつお	人参、ごぼう しめじ、糸こんにやく 奴ねぎ、小松菜 もやし	491	17.6		牛乳、菓子	7日:ばかうけ 21日:星たべよ
月	9	23	カワイ体操指導(年長組)	赤魚のねぎソースかけ おからの炒り煮 いよかん	米、油、砂糖 白ごま、小麦粉 マーガリン	牛乳、赤魚 おから、油揚げ ちくわ、スキムミルク	人参、ごぼう しめじ、糸こんにやく いよかん、りんご	596	22.2	みそ汁	牛乳、菓子	牛乳 りんご蒸しパン
火	10	24	絵本読み聞かせ(年長組) 杉本先生(午後)	のり塩からあげ 切干大根のマヨネーズサラダ オレンジ	米、油 片栗粉、マヨネーズ 小麦粉、バター グラニュー糖	牛乳、鶏肉 青のり粉 ロースハム、卵	切干大根、人参 キャベツ、小松菜 オレンジ	679	19.5		牛乳、菓子	牛乳 ココアクッキー
水	11	25	絵本読み聞かせ(年中組) すまいるキッズグランプリ	さばのカレーじょうゆやき 野菜炒め パン缶	米、油、砂糖 ごま油、片栗粉	牛乳、さば ベーコン、おから ピザ用チーズ	人参、玉ねぎ キャベツ、しめじ ホールコーン、小松菜 パイン缶、にら	624	23.5		牛乳、菓子	牛乳 うの花チヂミ
木	12	26	新入園児説明会	ラーメン 焼きポテト バナナ	ゆで中華麺、油 砂糖、じゃがいも 白ごま、菓子	牛乳、豚肉 焼き豚、乾わかめ なると、中みそ 青のり粉、小魚	もやし ホールコーン 奴ねぎ、バナナ	501	19.2		牛乳、菓子	牛乳、小魚の甘辛、ハッピーターン 牛乳、小魚の甘辛、たべっこどうぶつ
金	13	27	すまいるキッズグランプリ (予備日)	うま煮 納豆 もやしのごま酢あえ ☆お楽しみ献立(27日)☆	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま	牛乳、豚肉、平天 高野豆腐、ちりめん 納豆、削りかつお もみのり、小倉あん きな粉	人参、大根 れんこん、糸こんにやく グリーンピース、もやし 小松菜、奴ねぎ	616	26.8		牛乳、菓子	牛乳 ぼたもち 牛乳、菓子
土	14	28		焼きそば 青菜の磯あえ 牛乳	焼きそば玉、油 お好みソース 白ごま、菓子	牛乳、豚バラ肉 ちくわ、削りかつお 青のり粉、塩昆布	人参、玉ねぎ キャベツ、もやし 奴ねぎ、小松菜	420	16.3		牛乳、菓子	14日:アンパンマンソフトせんべい 28日:ぼたぼた焼き
月		30		親子煮 わけぎのぬた 手作りふりかけ	米、油、砂糖 じゃがいも、白ごま 小麦粉、バター	牛乳、鶏肉、卵 高野豆腐、油揚げ ちくわ、白みそ 乾ひじき、豆乳	人参、玉ねぎ 乾しいたけ グリーンピース、わけぎ 小松菜、バナナ、レモン	621	21.5		牛乳、菓子	牛乳 豆乳バナナケーキ
火		31		☆リクエスト献立(31日)☆							牛乳、菓子	牛乳 菓子

今年度も残り1か月となりました。
最初のころに比べると、給食を食べる量も増えてきて、毎日おかわりもたくさん
来てくれています。今年度は各クラスに給食を食べている様子を見に行く機会も多く、
子どもたちがもりもり食べている姿がとてまかっよく見えました。
1年を通して給食が楽しみの1つになり、食に興味を持つきっかけになっていたらうれしいです！



☆お楽しみ献立(27日)☆
年長さんが食べたいメニューを話し合い、
決めたものをとくに給食と3時のおやつを提供します。
どんなリクエストがくるのか楽しみにしています。

◎誕生会◎

- ・おひなずし
- ・すまし汁
- ・鶏肉のゆかり天ぷら
- ・みかん
- ・菜の花あえ

この献立の栄養価は
3〜5歳児の平均で
作成されています。
平均の熱量は583kcalで
たんぱく質は21.8gです。