



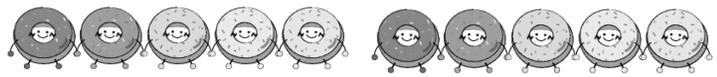
# 3月予定献立表



令和8年

認定こども園 東雲幼稚園

日	曜日	献立名	主な食材とその働き			未満児 付け合わせ	おやつ		
			血や肉、骨になる 食べもの(赤)	体の調子を整える 食べもの(緑)	熱や力になる 食べもの(黄)		未満児(9時)	全園児(3時)	
1	日								
2	月	豚肉のしょうが焼き・マカロニサラダ あさり和小松菜のみそ汁・りんご	豚肉・ハム・脱脂粉乳 冷凍あさりむき身	れんこん・水菜・人参・コーン きゅうり・小松菜・玉ねぎ りんご	マカロニ マヨネーズ	粉ふきいも	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
3	火	三色丼・わかめとツナの和え物・トマト 豆腐と麩のすまし汁・カルピス	鶏ひき肉・卵・ツナ缶・わかめ 脱脂粉乳・絹ごし豆腐	ほうれん草・刻みのり きゅうり・トマト・ねぎ	砂糖・油・花魁	ミートボール	麦茶・お菓子	牛乳・桃サンド	
4	水	揚げ豆腐の和風あんかけ・ブロッコリーのごま和え かぼちゃとわかめのみそ汁・みかん缶	木綿豆腐・ツナ・わかめ 鶏ひき肉・脱脂粉乳	玉ねぎ・えのきたけ・かぼちゃ 黒さくらげ・ブロッコリー 人参・もやし・ねぎ・みかん缶	片栗粉・油・砂糖 ごま	人参ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
5	木	さわらと白菜の信田煮・小松菜のサラダ 豆腐とえのきのみそ汁・バナナ	さわら・木綿豆腐・油揚げ ベーコン・わかめ・脱脂粉乳	ねぎ・白菜・人参・小松菜 もやし・玉ねぎ・えのきたけ	片栗粉・ごま マヨネーズ	ポイルウィンナー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
6	金	わかめラーメン・煮玉子・春巻き ほうれん草のナムル・オレンジ	豚肉・わかめ・卵 冷凍春巻き	白菜・人参・コーン・もやし ほうれん草・オレンジ	生中華・ごま油 砂糖・油・ごま	じゃこおにぎり	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
7	土	鶏肉のトマトソース煮・粉ふきいも 野菜わかめスープ・ミニゼリー	鶏もも肉・わかめ	玉ねぎ・赤ピーマン・もやし ホールトマト缶・青のり・人参	砂糖・片栗粉 じゃがいも	ゆでブロッコリー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
8	日								
9	月	きのこカレー・ツナサラダ・キウイフルーツ ゆで卵・福神漬け・もやしとらの豆腐スープ	豚ひき肉・脱脂粉乳 ツナ缶・卵・木綿豆腐	しいたけ・しめじ・人参・もやし 玉ねぎ・レタス・きゅうり・から 福神漬け・キウイフルーツ	じゃがいも マヨネーズ	コーンライス	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
10	火	中華風ローストチキン・ワンタンスープ キャベツとトマトの中華和え・オレンジ	鶏もも肉・豚ひき肉 なると	玉ねぎ・キャベツ・トマト コーン・人参・もやし しいたけ・ねぎ・オレンジ	砂糖・ごま油・ごま 片栗粉・ワンタンの皮	中華風冷奴	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
11	水	鮭のサラダ焼き・ひじきの炒り煮 小松菜とえのきのみそ汁・バナナ	鮭・ひじき・油揚げ なると・脱脂粉乳	クリームコーン缶・人参 玉ねぎ・小松菜・いんげん えのきたけ・バナナ	マッシュポテト 油・砂糖	トマト	麦茶 ミニゼリー	牛乳・お菓子	
12	木	キッズピピンパ・豆腐のチョコレギサラダ 焼きギョーザ・中華風コーンスープ・いちご	豚ひき肉・鶏ひき肉・わかめ 冷凍ギョーザ・木綿豆腐・卵	ねぎ・もやし・ほうれん草・人参 ミニトマト・レタス・きゅうり・いちご クリームコーン缶・干しいたけ	ごま油・ごま 片栗粉	キャンディチーズ	麦茶・お菓子	牛乳・ドーナツ	
13	金	お弁当の日						豆乳・お菓子	牛乳・お菓子
14	土	高野豆腐とひき肉の煮物・かぼちゃのサラダ 玉ねぎとわかめのみそ汁・りんご	高野豆腐・鶏ひき肉 ハム・わかめ・脱脂粉乳	小松菜・人参・干しいたけ 黒さくらげ・かぼちゃ・コーン きゅうり・玉ねぎ・りんご	片栗粉・砂糖 マヨネーズ	磯納豆	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
15	日								
16	月	スパゲティカレーソース・コンソメスープ ごぼうとコーンのサラダ・キウイフルーツ	豚ひき肉・脱脂粉乳 ハム	玉ねぎ・人参・ピーマン ごぼう・コーン・キャベツ いんげん・キウイフルーツ	スパゲティ・ごま マヨネーズ・じゃがいも	鮭わかめおにぎり	麦茶・お菓子	牛乳 クラッカーサンド	
17	火	厚揚げの炒め物・わかめとじゃがいものスープ 小松菜とキャベツのしらすサラダ・パイン缶	厚揚げ・豚ひき肉 しらす干し・わかめ	玉ねぎ・人参・しらしめじ 小松菜・キャベツ・パイン缶	ごま油・片栗粉 油・じゃがいも	ソーセージソテー	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
18	水	鶏の唐揚げ(たれ)・かみかみサラダ 田舎汁・りんご	鶏もも肉・卵・わかめ・豚肉 しらす干し・木綿豆腐 脱脂粉乳	きゅうり・人参・切干大根 ごぼう・かぼちゃ・ねぎ りんご	小麦粉・油・砂糖・ごま油 片栗粉・ごま・三温糖	里芋ご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
19	木	さばと玉ねぎのみそ煮・豚肉といものみそ汁 切干大根とひじきのサラダ・バナナ	さば・ひじき・豚肉 ベーコン・脱脂粉乳	玉ねぎ・切干大根・コーン バナナ	砂糖・マヨネーズ じゃがいも	炒り卵	麦茶 ミニソーセージ	牛乳・お菓子	
20	金	卒園式・春分の日							
21	土	納豆野菜そぼろ丼・さつまいもの甘煮 和風冷奴・大根とわかめのみそ汁・オレンジ	豚ひき肉・絹ごし豆腐 ひきわり納豆・わかめ 脱脂粉乳	キャベツ・小松菜・玉ねぎ 人参・コーン・えのきたけ 大根・オレンジ	小麦粉・さつまいも・砂糖 ごま油・ドレッシング	ヤンニョム風 ウィンナー	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
22	日								
23	月	マカロニシチュー・サラミサラダ チーズ入りスクランブルエッグ・ミニゼリー	鶏むね肉・脱脂粉乳 牛乳・サラミ・卵・チーズ	人参・玉ねぎ・ほうれん草 レタス・きゅうり	マカロニ・マヨネーズ じゃがいも・油	食パン	豆乳・お菓子	牛乳・お菓子	
24	火	せんべい汁・納豆野菜和え 豆腐のコーンみそ焼き・オレンジ	鶏もも肉・木綿豆腐 ひきわり納豆・ハム	ごぼう・人参・大根・ねぎ・もやし キャベツ・しいたけ・小松菜 クリームコーン缶・オレンジ	せんべい・糸こんにゃく 砂糖・マヨネーズ	さつまいもご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
25	水	鶏肉のマーマレード焼き・たまポテサラダ 大根と厚揚げのみそ汁・いちご	鶏もも肉・卵 厚揚げ・脱脂粉乳	マーマレード・大根・ねぎ 冷凍ミックスベジタブル いちご	片栗粉・じゃがいも マヨネーズ・砂糖	ピラフ	麦茶 チーズかまぼこ	牛乳・お菓子	
26	木	にら肉豆腐・ブロッコリーの黒ごまサラダ もやしとわかめのみそ汁・バナナ	豚肉・木綿豆腐・卵・わかめ 油揚げ・脱脂粉乳	にら・玉ねぎ・しいたけ・もやし 人参・ブロッコリー・きゅうり クリームコーン缶・バナナ	糸こんにゃく・ごま	鮭フレーク	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
27	金	親子焼き・オーロラサラダ・鮭フレーク 白菜とあさりのみそ汁・りんご	卵・牛乳・脱脂粉乳・油揚げ 鶏ひき肉・ハム・鮭フレーク 冷凍あさりむき身	玉ねぎ・人参・きゅうり 白菜・りんご	糸こんにゃく・油 サラシバ・マヨネーズ	レタス	麦茶・お菓子	牛乳 大学いも	
28	土	たらのマヨネーズ焼き・切干大根のサラダ 里芋と小松菜のみそ汁・キウイフルーツ	たら・牛乳・ちくわ 油揚げ・脱脂粉乳	人参・玉ねぎ・ピーマン 切干大根・きゅうり・小松菜 キウイフルーツ	マヨネーズ・砂糖 油・冷凍里芋	ミニトマト	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
29	日								
30	月	マーボー豆腐・野菜のナムル 揚げギョーザ・バナナ	木綿豆腐・豚ひき肉 脱脂粉乳・冷凍ギョーザ	玉ねぎ・ねぎ・小松菜 もやし・人参・バナナ	ごま油・片栗粉 砂糖・油・ごま	チャーハン	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	
31	火	ポパイカレー・たまごサラダ・福神漬け ポイルウィンナー・コーンミルクスープ・いちご	豚ひき肉・脱脂粉乳・卵 ウィンナー・ベーコン・牛乳	ほうれん草・玉ねぎ・福神漬け 人参・冷凍ミックスベジタブル クリームコーン缶・粉がばい・いちご	じゃがいも マヨネーズ	ピースご飯	麦茶・お菓子	牛乳・お菓子	



## 3月12日(木) マツサンドーナツ

3月12日(木)お別れ会の午後『マツサンドーナツ』が1日限定  
オープン! 松組さんがドーナツ屋さんになり、幼稚園のみんなに  
感謝の気持ちを込めて販売します。お楽しみに~♪  
※松組さんは、エプロン・マスクの準備をお願いします。  
※感染症予防対策の下で行いますが、状況によっては  
中止になる場合もあります。



	以上児目標量	今月の平均	未満児目標量	今月の平均
エネルギー(kcal)	421	366	517	471
たんぱく質(g)	21	18.8	20.7	19.4
脂質(g)	17.5	17.3	15.5	17.2
食塩(g)	1.6	1.7	1.5	1.6

◎以上児(桜組・竹組・松組)です。

家庭から主食を持参しますので栄養量には含まれていません。

◎未満児(楓組・桃組)です。栄養量は主食が含まれています。

◎献立表は、都合により変更になることがあります。

