2026年3月

献　立　表

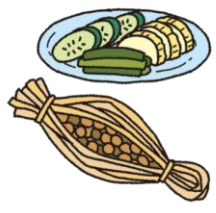
衣笠愛児園

※★印はほし組のリクエストメニューです

日付	献立	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g)/塩分(g)	材料名 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	午前間食 (乳児のみ)	午後間食	行事
02 月	黒糖パン、カジキのマヨネーズ焼き コロコロサラダ キャベツのスープ、牛乳	538.2(473.5) 23.7(21.2) 23.9(21.4) 2.0(1.7)	黒糖パン、米、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油	牛乳、かじき、鶏肉(もも皮なし)	だいこん、きゅうり、玉ねぎ、キャベツ、人参、マッシュルーム、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、	牛乳	チキンライス 麦茶	
03 火	ちらし寿司、大根のそぼろ煮 豆腐とワカメの清まし、オレンジ	450.2(385.7) 14.2(13.7) 6.9(8.6) 1.2(1.0)	米、砂糖、小麦粉、油、白玉粉、白ごま、片栗粉	絹ごし豆腐、あずき(乾)、鶏ひき肉、油揚げ、でんぶ、牛乳	だいこん、オレンジ、人参、かんぴょう、長ねぎ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、いんげん、さやえんどう、ｶｯﾄわかめ	牛乳	桜餅、麦茶	ひな祭り
04 水	ご飯、★鶏の唐揚げ ほうれん草、白菜のおひたし かぶの味噌汁	521.4(432.7) 21.9(19.0) 16.6(15.4) 2.2(1.7)	米、片栗粉、油	鶏もも肉、米みそ、しらす干し、油揚げ、煮干し、牛乳	白菜、かぶ、ほうれん草、人参、しょうが	牛乳	★カラフルゼリー 塩せんべい 麦茶	
05 木	けんちんうどん おからサラダ、バナナ	597.0(497.6) 22.9(19.9) 25.5(21.5) 4.1(3.1)	干しうどん、食パン、砂糖、片栗粉、油	牛乳、おから、豚肉、かまぼこ、油揚げ、魚肉ソーセージ、ﾍﾞｰｺﾝ	ﾊﾞﾅﾅ、だいこん、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、小松菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、人参、長ねぎ、玉ねぎ	牛乳	コーンマヨネーズ トースト 牛乳	
06 金	ご飯、★麻婆春雨 ブロッコリーのおかか和え もやしスープ	519.3(428.2) 17.7(16.0) 14.5(13.7) 1.2(0.9)	米、さつま芋、春雨、砂糖、黒ごま、ごま油、油	牛乳、豚ひき肉、かつお節、	玉ねぎ、キャベツ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、もやし、人参、にら、長ねぎ	牛乳	大学芋、牛乳	
07 土	中華丼 ワカメと長ねぎのスープ、ゼリー	340.0(239.9) 11.1(8.2) 7.9(5.5) 1.5(1.0)	米、片栗粉、油、砂糖	豚肉	白菜、玉ねぎ、人参、長ねぎ、チンゲンサイ、ｶｯﾄわかめ	麦茶	お菓子 麦茶	
09 月	★カレーライス、コールスロー 大根スープ、バナナ	652.6(529.9) 20.6(18.0) 19.7(17.4) 2.6(1.9)	米、じゃが芋、食パン、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、油	牛乳、豚肉、ツナ水煮缶	人参、玉ねぎ、キャベツ、ﾊﾞﾅﾅ、だいこん、きゅうり、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、いちごジャム、えのき	牛乳	★ジャムサンド 牛乳	
10 火	鮭のピラフ、フライドチキン ★中華サラダ、★キラキラスープ オレンジ	563.5(495.0) 22.4(19.8) 16.1(16.7) 1.6(1.2)	米、小麦粉、春雨、油、白ごま、砂糖、ごま油	鶏肉(もも皮なし)、カルカロアイス、牛乳、ﾊﾑ、鶏がらスープ、	玉ねぎ、きゅうり、オレンジ、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、にんにく	牛乳	★アイスクリーム クラッカー、麦茶	誕生会
11 水	バターロール、★チーズハンバーグ きゅうりのサラダ、フライドポテト ★コーンクリームスープ ※ほし・はな組はお楽しみ献立	602.5(513.4) 27.9(23.0) 28.4(24.5) 2.8(2.0)	ロールパン、ﾌﾚﾝﾁﾄﾞﾚｯｼﾝｸﾞ、パン粉、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、ﾊﾑ、脱脂粉乳、チーズ、ホイップクリーム	玉ねぎ、きゅうり、ｸﾘｰﾑｺｰﾝ缶、人参、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	牛乳	★プリン、麦茶	お別れ会
12 木	ご飯、あじの南蛮漬け ★ポテトサラダ 油揚げと大根の味噌汁	649.6(519.3) 24.5(20.7) 24.6(20.9) 2.5(1.8)	じゃが芋、米、砂糖、油、片栗粉、小麦粉、ごま油	牛乳、あじ、米みそ、バター、油揚げ、ﾊﾑ、煮干し、粉ﾁｰｽﾞ	だいこん、きゅうり、人参、玉ねぎ、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、ﾋﾟｰﾏﾝ	牛乳	★さくさくチーズクッキー 牛乳	
13 金	スパゲッティーミートソース ワカメサラダ、白菜のスープ バナナ	533.3(456.5) 18.3(17.0) 15.1(14.4) 2.4(1.8)	スパゲティー、米、油、砂糖、小麦粉、白ごま	豚ひき肉、油揚げ、牛乳	玉ねぎ、ﾎｰﾙﾄﾏﾄ缶詰、ﾊﾞﾅﾅ、人参、きゅうり、白菜、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ	牛乳	いなり寿司、麦茶	
14 土	おめでとう　卒園式　おめでとう							
16 月	ご飯、凍り豆腐の煮物 もやし・きゅうりのナムル 油揚げとキャベツの味噌汁	619.2(498.2) 26.0(21.7) 23.2(19.9) 3.1(2.3)	米、コッペパン、グラニュー糖、油、砂糖、片栗粉、白ごま、ごま油	牛乳、豚ひき肉、凍り豆腐、米みそ、油揚げ、煮干し	もやし、玉ねぎ、人参、きゅうり、キャベツ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳	揚げパン、牛乳	
17 火	ぶどうパン、ふわふわポテトグラタン こぎつねサラダ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰのスープ	502.6(446.0) 18.8(17.8) 22.2(19.7) 1.9(1.6)	じゃが芋、ぶどうパン、白粥(非常食)、油、小麦粉	豚ひき肉、牛乳、ミックスチーズ、ツナ油漬缶、油揚げ、バター、牛乳	玉ねぎ、だいこん、人参、きゅうり、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ	牛乳	非常食実食体験 麦茶	
18 水	ご飯、さけフライ キャベツの磯あえ 豆腐と水菜の味噌汁	663.9(529.5) 26.7(22.2) 24.2(20.6) 1.9(1.4)	米、砂糖、パン粉、油、小麦粉、白ごま	牛乳、絹ごし豆腐、さけ、米みそ、煮干し	キャベツ、人参、きょうな、あおのり	牛乳	ちんすこう、牛乳	
19 木	炒め焼きそば きゅうりとしらすの和え物 コーンとワカメのスープ、バナナ	475.9(404.1) 17.7(16.1) 8.3(9.7) 1.9(1.4)	焼きそばめん、米、砂糖、もち米、片栗粉、ごま油、油	豚肉、あずき(乾)、なると、しらす干し、牛乳	もやし、ﾊﾞﾅﾅ、きゅうり、白菜、人参、玉ねぎ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶、ﾋﾟｰﾏﾝ、ｶｯﾄわかめ	牛乳	ぼたもち、麦茶	
21 土	ベジタブルピラフ じゃが芋、玉ねぎ、シメジのスープ ゼリー	322.8(228.2) 6.9(5.2) 7.7(5.4) 0.4(0.3)	米、じゃが芋、油	ウインナー、バター	玉ねぎ、きゅうり、ﾐｯｸｽﾍﾞｼﾞﾀﾌﾞﾙ、マッシュルーム、人参、しめじ	麦茶	お菓子 麦茶	
23 月	ご飯、じゃが芋のそぼろ煮 もやしのごま和え ワカメと玉ねぎの味噌汁	574.4(466.8) 21.5(18.6) 16.6(15.3) 3.1(2.3)	米、じゃが芋、食パン、砂糖、片栗粉、すりごま(白)、油	牛乳、豚ひき肉、米みそ、バター、煮干し	もやし、玉ねぎ、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ｶｯﾄわかめ、あおのり	牛乳	青のりトースト、牛乳	
24 火	ちゃんぽんうどん さつま芋のレモン煮、オレンジ	478.1(411.8) 17.1(15.9) 6.7(8.6) 3.9(3.0)	さつま芋、干しうどん、米、砂糖、油	豚肉、さつま揚げ、脱脂粉乳、なると、豚ひき肉、牛乳	キャベツ、オレンジ、もやし、人参、長ねぎ、にら、ﾋﾟｰﾏﾝ、レモン	牛乳	炒飯、麦茶	
25 水	ご飯、煮魚、大根とひじきのマリネ 麩と水菜の清まし	621.8(500.0) 23.4(19.9) 25.1(21.2) 2.2(1.6)	米、マッシュポテト、片栗粉、砂糖、油、白玉麩	牛乳、ぶり、ツナ油漬缶	きゅうり、だいこん、水菜、人参、ひじき、しょうが	牛乳	芋もち、牛乳	
26 木	ご飯、春巻き、変わりきんぴら 油揚げと白菜の味噌汁	525.5(453.0) 17.4(16.8) 12.2(12.6) 2.7(2.1)	米、油、春雨、砂糖、片栗粉、白ごま	鉄分ヨーグルト、さつま揚げ、豚ひき肉、米みそ、油揚げ、煮干し、牛乳	ﾊﾞﾅﾅ、人参、白菜、ごぼう、キャベツ、長ねぎ、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ	牛乳	ヨーグルト バナナ、麦茶	
27 金	チーズパン、チリコンカーン キャベツのツナマヨネーズ和え 春雨スープ	572.2(501.9) 27.0(23.9) 28.9(25.3) 1.8(1.5)	ロールパン、白玉粉、春雨、油、砂糖	牛乳、大豆(ゆで)、豚ひき肉、ツナ油漬缶、チーズ	玉ねぎ、キャベツ、きゅうり、人参、白菜、ﾄﾏﾄﾋﾟｭｰﾚ、ﾎｰﾙｺｰﾝ缶	牛乳	もちもちチーズパン 牛乳	
28 土	ひじきご飯 かぼちゃの味噌汁、ゼリー	347.4(245.3) 14.4(10.5) 4.8(3.3) 2.0(1.4)	米、砂糖、油	鶏肉(もも皮なし)、米みそ、油揚げ、煮干し	かぼちゃ、きゅうり、玉ねぎ、人参、ｸﾞﾘﾝﾋﾟｰｽ、ひじき	麦茶	お菓子 麦茶	
30 月	豚肉のみそ丼、春雨の酢の物 小松菜とえのきの清まし、オレンジ	647.4(519.1) 24.9(21.0) 25.6(21.5) 2.1(1.6)	米、じゃが芋、ぎょうざの皮、春雨、砂糖、片栗粉、ごま油、油	牛乳、豚肉、チーズ、米みそ、かにかまぼこ、	玉ねぎ、オレンジ、人参、もやし、きゅうり、小松菜、赤ﾋﾟｰﾏﾝ、チンゲンサイ、えのき	牛乳	ポテトパイ、牛乳	
31 火	バターロール、チキングラタン かぼちゃとﾌﾞﾛｯｺﾘｰのマヨ添え かぶのスープ	553.6(488.5) 24.3(21.9) 17.2(17.1) 1.4(1.2)	米、ロールパン、小麦粉、白ごま、油	牛乳、鶏肉(もも皮なし)、ミックスチーズ、脱脂粉乳、バター	玉ねぎ、かぼちゃ、かぶ、ﾌﾞﾛｯｺﾘｰ、人参、マッシュルーム、かぶ・葉、きざみのり	牛乳	鮭のおにぎり、麦茶	

ひなまつりのひなあられ

子どもの成長や幸せを祈る意味のあるひなあられ。桃・緑・黄・白の４色の場合は四季を表し、白・緑・桃の３色の場合は雪（白）の下から新芽（緑）が芽吹き、桃の花（桃）が咲く様子を表すといわれています。

発酵食品を食べよう

日本で古くから親しまれてきた納豆や漬けもの、カツオ節などは、保存性とおいしさを高めるために作られた発酵食品です免疫力をアップさせる効果もあるため、積極的にとりたいですね。