



# 3月 給食献立表

## (3~5歳児)



令和8年3月1日  
 幼保連携型認定こども園  
 中央文化保育園  
 園長 蝦名 久美子

日 曜	こ ん だ て	主 食 材	おやつ	エネルギー (kcal)
2 月	ごはん・ハッシュドポーク・マカロニサラダ・白ぶどうジュース	豚もも肉 玉ねぎ 人参 しめじ ごぼう マカロニ	おかし 牛乳	489
3 火	《誕生会》 ちらしずし・彩りつくね・ほうれん草のおかか和え・お吸い物・りんごゼリー	豆腐ハンバーグ ほうれん草 もやし ちくわ 花麩 人参	おかし カルピス	472
4 水	ジャムサンド・ロールキャベツ・さつまいもサラダ・ミネストローネ	食パン ロールキャベツ さつまいも チーズ トマト缶	プリンアラモード 麦茶	397
5 木	ごはん・たらのチリソースがけ・ハンパンジーサラダ・豆腐のみそ汁	たら切身 玉ねぎ もやし 蒸し鶏 木綿豆腐 しめじ	おかし 牛乳	370
6 金	鶏南蛮うどん・厚焼き卵・牧場の朝ヨーグルト	うどん 鶏もも肉 白菜 なると 長ねぎ 厚焼き卵	いちごスペシャル 牛乳	370
7 土	ごはん・和風きんぴら包み焼き・切り干し大根の炒め煮・青菜のみそ汁	和風きんぴら包み焼き 人参 切り干し大根 小松菜 えのき	おかし 牛乳	358
9 月	キーマカレーライス・きゅうりの中華和え・キャロットジュース	鶏挽肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ きゅうり ツナフレーク	おかし 牛乳	472
10 火	ホットロール・ウインナー・コールスローサラダ・コンソメスープ 型抜きチーズ	ホットロール ウインナー キャベツ もやし 鶏卵	わかめおにぎり 麦茶	367
11 水	五目にうめん・野菜いろいろ肉団子・ソファール	そうめん 鶏もも肉 大根 人参 ほうれん草 肉団子	ロールケーキ 牛乳	368
12 木	ふりかけごはん・ほっけのみりん焼き・チンゲン菜の白和え・けの汁	ほっけ切身 木綿豆腐 チンゲン菜 大根 糸こんに	おかし ヨーグル ジョイ	332
13 金	《お別れ会》 菜の花ごはん・からあげ・無限もやしサラダ・花麩のみそ汁・ぶどうゼリー	からあげ もやし 花麩 ツナフレーク ほうれん草	ハウムクーヘン 牛乳	427
14 土	ごはん・いり豆腐・青のりポテト・かき玉みそ汁	木綿豆腐 ひじき 油揚げ じゃがいも 鶏卵 塩蔵わかめ	おかし 牛乳	371
16 月	ごはん・さつまいもシチュー・春雨サラダ・オレンジジュース	鶏もも肉 さつまいも 人参 春雨 きゅうり ツナフレーク	おかし 牛乳	493
17 火	☆ハンバーガーを作ってみよう！ バンズパン・ハンバーグ・フライドポテト・BLTスープ	バンズパン ハンバーグ フライドポテト レタス	キラキラヨーグルト 麦茶	507
18 水	ごはん・親子煮・大根のそぼろあんかけ・せんぎりみそ汁	鶏もも肉 鶏卵 玉ねぎ 人参 大根 鶏挽肉 キャベツ	おかし 牛乳	382
19 木	和風スパゲッティー・中華スープ・フルーチェ	スパゲッティー ベーコン 玉ねぎ しめじ なると	あんパン 牛乳	352
20 金	<b>春 分 の 日</b>			
21 土	ごはん・豆腐の肉みそあん包み・すき昆布の炒め煮・油揚げのみそ汁	豆腐の肉みそあん包み すき昆布 糸こんに 油揚げ	おかし 牛乳	381
23 月	ポークカレーライス・わかめの酢の物・ミルージュ	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ 塩蔵わかめ きゅうり	おかし 牛乳	461
24 火	☆おにぎりを作ってみよう！ おにぎり・さけの塩焼き・五目きんぴら・なめこ汁	さけ切身 れんこん 水煮 ごぼう ピーマン なめこ	ココア ボンデケーキ	388
25 水	ハムチーズトースト・ブロッコリーの彩りサラダ・コーンポタージュ・バナナ	食パン ロースハム チーズ ブロッコリー カニカマ	おかし 牛乳	442
26 木	パリパリ春巻き丼・かぼちゃのミルク煮・キャベツのみそ汁	春巻きの皮 豚挽肉 春雨 かぼちゃ キャベツ 油揚げ	おかし ジョア	457
27 金	塩ラーメン・肉しゅうまい・ぶどうヨーグルト	中華麺 豚肩ロース肉 人参 なると キャベツ 肉しゅうまい	メロンパン 牛乳	386
28 土	ごはん・ツナポテトオムレツ・ひじきの炒め煮・もやしの豚汁	鶏卵 ツナフレーク チーズ ひじき 人参 豚肩ロース肉	おかし 牛乳	370
30 月	ハヤシライス・スパゲッティーサラダ・りんごジュース	豚もも肉 じゃがいも 人参 玉ねぎ スパゲッティー	おかし 牛乳	494
31 火	ごはん・麻婆豆腐・小松菜のナムル・はんぺんのみそ汁	木綿豆腐 鶏挽肉 小松菜 錦糸卵 はんぺん 白菜	お祝いクレープ 牛乳	383

〈ねらい〉

・1年間の食生活と生活習慣を振り返り、来年度の目標を立てる。



※ エネルギーにおやつは含まれていません。

※ 献立は都合により変更になる場合があります。何卒、ご了承ください。