

令和8年3月のこんだてひょう 狭山保育園

曜日	日	朝のおやつ (1~2歳児)	昼食	3時のおやつ (全員)	主材料			上段より 熱量(kcal) たんぱく(g)	
					熱や力となるもの	血や肉になるもの	体の調子を整えるもの	3歳未満児	3歳以上児
月	2 16	牛乳 果物	ご飯 魚のイタリアンフライ ほうれん草の磯和え 大根とわかめのみそ汁	牛乳 ★クラッカーサンド	米 小麦粉 パン粉 油 マーガリン いちごジャム	ホキ 卵 粉チーズ 牛乳	トマト ほうれん草 人参 もやし きざみのり 大根 わかめ	5.27 20.7 17.1 1.6	5.74 21.5 16.1 1.8
	3 30	乳酸飲料 菓子	ご飯 鶏肉の生姜焼きと野菜炒め 大根酢醤油あえ はんぺんスープ 果物	牛乳 ★ぶどうゼリー	米 油 砂糖 ウエハース	鶏肉 はんぺん 牛乳	生姜 玉ねぎ 人参 ビーマン もやし 大根 きゅうり バナ 長ねぎ 粉寒天 ぶどうジュース	5.41 23.0 11.4 1.9	5.40 24.6 10.4 2.3
火	3	乳酸飲料 菓子	【ひな祭りメニュー】そぼろちらし風 さわらの照り焼き ほうれん草とかにかまのサラダ むらくも汁 果物	カルピス ★三色ゼリー	米 油 砂糖 ごま油 片栗粉 いちごジャム	鶏ひき肉 卵 さわら かにかま 牛乳	生姜 人参 きざみのり ほうれん草 玉ねぎ チンゲン菜 オレンジ 粉寒天	6.34 26.7 17.2 2.6	6.54 28.2 18.7 3.2
	17 31	乳酸飲料 菓子	あんかけ焼きそば キャベツと白菜の中華サラダ ワンタン風スープ 果物	牛乳 ★大学芋	中華麺 油 砂糖 ごま 片栗粉 じゃが芋 ごま油 ワンタンの皮 さつま芋	豚肉 豚ひき肉 牛乳	玉ねぎ 人参 もやし ビーマン キャベツ 白菜 小松菜 生姜 バナナ	5.96 19.4 18.1 2.5	6.20 20.4 21.2 3.1
水	4	ヨーグルト	ご飯 鶏の照り焼き ごぼうと生揚げの煮物 お麩のみそ汁 果物	牛乳 ★カピスター	米 砂糖 お麩	鶏肉 生揚げ 牛乳	ごぼう 人参 長ねぎ りんご パイナップル (缶) バナナ	5.37 21.5 15.2 1.6	6.04 23.5 18.9 2.0
	18	ヨーグルト	【お楽しみ給食】たぬきうどん オーロラドレッシングサラダ フルーツ盛り合わせ	牛乳 ★スモアサンド	うどん マヨネーズ 砂糖 マシュマロ	鶏肉 卵 牛乳	長ねぎ 人参 ほうれん草 ブロッコリー きゅうり コーン (缶) キャベツ バナナ オレンジ いちご	5.01 16.5 16.3 1.7	5.35 17.1 19.4 2.0
木	5 19	牛乳 果物	ハニーブレッド ハンバーグステーキ シルバーサラダ ねぎとじゃが芋のコンソメスープ	麦茶 ★しらす入り 混ぜ込み鮭おにぎり	食パン マーガリン パン粉 はちみつ 春雨 米 マヨネーズ じゃが芋	豚ひき肉 卵 しらす かつおと鉄分の多い味噌	玉ねぎ もやし 人参 ブロッコリー 長ねぎ	5.20 20.0 20.8 2.6	5.75 22.0 22.7 3.4
金	6	ぶどう果汁 菓子	ご飯 トンカツ 大根と人参の酢醤油漬け 玉ねぎと油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★ヨーグルト蒸しパン	米 小麦粉 パン粉 油 ごま油 三温糖	豚肉 卵 油揚げ 牛乳 ヨーグルト	小松菜 人参 大根 玉ねぎ オレンジ パイナップル (缶)	6.36 21.0 19.5 1.7	6.68 24.1 22.7 2.1
土	7 21	牛乳 菓子	わかめうどん 南瓜とさつま揚げの煮物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	うどん 砂糖 クリームパン	鶏肉 油揚げ さつま揚げ 牛乳	人参 白菜 わかめ かぼちゃ	5.22 20.6 16.0 2.5	5.83 23.1 13.8 2.9
月	9 23	乳酸飲料 菓子	ご飯 とりのからあげ ひじきの炒め煮 かき卵みそ汁 果物	牛乳 ★煮込みうどん	米 片栗粉 油 砂糖 うどん	鶏肉 ゆで大豆 卵 油揚げ 牛乳 豚肉	生姜 乾燥ひじき 人参 長ねぎ オレンジ 玉ねぎ 小松菜	5.97 22.1 19.4 2.0	6.85 26.9 25.0 2.4
火	10 24	牛乳 果物	インディアンズバゲティ サウザンドドレッシングサラダ チンゲン菜と豆腐のスープ	牛乳 ★ホットドッグ	スパゲティ 油 砂糖 マヨネーズ バターロール	豚肉 豆腐 牛乳 ウインナー	人参 玉ねぎ ビーマン ブロッコリー きゅうり コーン (缶) チンゲン菜 キャベツ	5.10 21.6 20.3 2.4	5.66 24.9 21.1 2.9
水	11 25	ヨーグルト	混ぜ込みご飯 さばの竜田揚げ醤油マヨネーズ かけ 小松菜ともやしの和え物 大根とキャベツのみそ汁 果物	牛乳 ★ベーグルチーズケーキ	米 小麦粉 片栗粉 油 マヨネーズ 砂糖	さば 牛乳 クリームチーズ 生クリーム 卵	炊き込みわかめ 生姜 小松菜 もやし キャベツ 大根 バナナ 白菜	6.01 22.1 20.6 1.7	6.99 24.4 26.9 2.2
木	12	牛乳 菓子	【お別れ会】ミニ照り焼きバーガー ミニホットドッグ かぼちゃのココロサラダ キャロットポテト コソメスープ 果物	麦茶 ★アップルパイ	バターロール パン粉 さつま芋 油 砂糖 片栗粉 粉糖 ごま油 春巻きの皮	豚ひき肉 鶏ひき肉 牛乳 卵 ウインナー ハム 生クリーム	玉ねぎ キャベツ かぼちゃ きゅうり 人参 コーン (缶) チンゲン菜 バナナ りんご	6.90 19.6 29.1 2.6	6.99 19.2 29.0 3.2
	26	牛乳 果物	バターロール 鶏肉と野菜のスクランブルエッグ コロコロポテトサラダ コーンクリームスープ	麦茶 ★蓮根と鶏肉の 炊き込みご飯	バターロール 油 じゃが芋 マヨネーズ 小麦粉 米	鶏肉 卵 牛乳	人参 玉ねぎ ビーマン きゅうり コンソメ (缶) コーン (缶) れんこん しめじ	5.78 20.9 22.8 2.1	6.27 22.4 24.7 2.5
金	13	りんご果汁 菓子	【徒歩遠足】おかかご飯 鮭の塩焼き 鶏のから揚げ きんぴらごぼう ほうれん草ともやしのごま和え 卵焼き なめこのみそ汁 果物	牛乳 ★焼きドーナツ	米 片栗粉 油 砂糖 すりごま 三温糖	削り節 生鮭 鶏肉 卵 牛乳 豆腐	きざみのり 生姜 ごぼう 人参 ほうれん草 もやし なめこ 長ねぎ オレンジ	5.87 20.5 17.4 1.8	6.10 25.5 20.8 2.2
	27	オレンジ果汁 菓子	ご飯 肉豆腐 きのこ野菜のさっぱりおかか和え もやしと油揚げのみそ汁 果物	牛乳 ★バナナパイ	米 油 砂糖 ぎょうざの皮	豚肉 豆腐 削り節 油揚げ 牛乳	白菜 玉ねぎ 人参 えのき 小松菜 もやし りんご バナナ	5.40 18.4 13.3 1.3	5.60 21.5 14.6 1.7
土	14 28	牛乳 菓子	さっぱりしょう油ラーメン キャベツとちくわの和え物 乳酸飲料	牛乳 菓子パン 菓子	中華麺 油 アップルパイ	豚肉 なた 牛乳 サラダ用ちくわ	長ねぎ ほうれん草 キャベツ 人参 もやし	5.29 22.2 18.1 3.3	5.96 24.9 16.7 4.0



桃の節句

3月3日は『桃の節句』と呼ばれ、女の子の健やかな成長と幸せを願う日です。桃の節句に作られる行事食にもいろいろな意味が込められています。

菱餅(ひしもち)

桃(桃の花)・白(残雪)・緑(若草)の3色で、桃は『魔除け』白は『清浄』緑は『健康や長寿』を表しているそうです。

ひなあられ

桃・緑・黄・白の4色で、桃は『春の桜』緑は『夏の新緑』黄は『秋の紅葉』白は『冬の雪』をイメージし四季を表しているといわれています。女の子が1年間健康で過ごせますようにという願いが込められています。

*3日 ひな祭りメニューです

菱餅をイメージした三色ゼリーを提供予定です。

*12日 お別れ会メニュー

*13日 徒歩遠足お弁当メニューです

*18日 お楽しみ給食です

給食の平均値	熱量(kcal)	たん白(g)	脂質(g)	塩分(g)
3歳未満児	554	21.1	18.2	2.2
3歳以上児	609	23.4	19.9	2.7

※都合により献立を変更する場合があります。

※★印は手作りおやつです。