



# 2026年 3月 献立表



## ゆたか幼稚園

日	曜	献立名	材料名	エネルギー/たんぱく質/脂質
2	月	ごはん/かき玉汁 ヒレカツ/かみかみサラダ ゼリー	米/だいこん,にら,卵,しょうゆ,塩,だし/ ヒレカツ油,ソース/ じゃがいも,ちくわ,えだまめ,にんじん,チーズ,マヨネーズ,ごま/ 一口ゼリー	383 11.3 14.0 1.5
3	火	ちらし風まぜごはん/すまし汁 えびシュウマイ/なのはなのサラダ オレンジ	米,味つけ油揚げ,ごま,錦糸玉子,にんじん,さやいんげん/ たまねぎ,かにかまぼこ,みずな,塩,しょうゆ,だし/ えびしゅうまい/なのはな,コーン,もやし,鶏肉,ごまドレッシング/ オレンジ	330 11.2 9.5 1.7
4	水	ごま塩ごはん/中華スープ 厚揚げのそぼろ炒め/小松菜のツナ和え パン缶	米,ごま,塩/はくさい,にんじん,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 生揚げ,鶏ひき肉,たまねぎ,たけのこ,にら,にんじん,みそ,しょうゆ,砂糖,だし,片栗粉,生姜/ ごまつな,キャベツ,シーチキン,ごま油,だし,しょうゆ,砂糖,酢,ごま/ パイナップル	332 12.0 9.7 1.7
5	木	ふりかけごはん/みそ汁 白身魚のマヨコーン焼き/春雨サラダ バナナ	米,たまごふりかけ/豆腐,なめこ水煮,みそ,だし/ たら,塩,マヨネーズ,コーン/ はるさめ,にんじん,ハム,錦糸玉子,しょうゆ,砂糖,酢,ごま油/ バナナ	364 14.7 7.4 1.8
9	月	ごはん/野菜スープ サーモンフライ/鉄分たっぷりサラダ パン缶	米/キャベツ,じゃがいも,コンソメ,塩/ サーモンフライ,油,ソース/ ほうれんそう,ひじき,れんこん,にんじん,シーチキン,シーザードレッシング/ パイナップル	368 11.6 11.9 2.0
10	火	二色丼/すまし汁 カニカマの磯辺揚げ/ポテトサラダ バナナ	米,錦糸玉子,鶏ひき肉,砂糖,しょうゆ,だし,酒/ ごまつな,はんぺん,塩,しょうゆ,だし/ 磯辺揚げ,油/じゃがいも,にんじん,えだまめ,ハム,マヨネーズ/ バナナ	393 13.7 12.3 1.9
11	水	ココア揚げパン/コンソメスープ 鶏肉とマカロニのクリーム煮 ブロッコリーサラダ/ゼリー/牛乳	コッパン,ココア,砂糖,油/たまねぎ,ウインナー,コンソメ,塩/ マカロニ,鶏肉,たまねぎ,はくさい,ふなしめじ,ホワイトソース,マーガリン,塩/ ブロッコリー,コーン,かにかまぼこ,和風ドレッシング/ 一口ゼリー/牛乳	406 14.3 15.4 1.8
16	月	やきそば/わかめスープ たこウインナー/ごぼうサラダ オレンジ/牛乳	やきそばめん,キャベツ,にんじん,豚肉,油,ソース,お好みソース/ もやし,わかめ,しょうゆ,塩,だし,ごま油/たこウインナー,コンソメ/ ごぼう,コーン,にんじん,鶏肉,ごまドレッシング/ オレンジ/牛乳	380 15.8 16.3 1.9
17	火	わかめごはん/すまし汁 さばのみそ煮/かぼちゃサラダ ゼリー	米,炊き込みわかめ/だいこん,ごまつな,塩,しょうゆ,だし/ さば,みそ,砂糖/ かぼちゃ,にんじん,えだまめ,ハム,マヨネーズ,塩,砂糖/ 一口ゼリー	389 15.0 14.5 1.7
18	水	ごはん/たまごスープ 麻婆豆腐/パンパンジーサラダ パン缶	米/卵,はるさめ,みずな,だし,ごま油,しょうゆ,塩/ 鶏ひき肉,豆腐,たまねぎ,にんじん,ごま油,水,しょうゆ,砂糖,だし,片栗粉/ もやし,鶏肉,にんじん,きゅうり,ごまドレッシング パイナップル	349 14.0 9.7 1.6
19	木	ふりかけごはん/みそ汁 親子煮/マカロニサラダ みかん缶	米,おかかふりかけ/ほうれんそう,えのきたけ,油揚げ,みそ,だし/ 鶏肉,たまねぎ,にんじん,さやいんげん,卵,砂糖,だし,しょうゆ,みりん/ マカロニ,にんじん,コーン,シーチキン,マヨネーズ/ みかん	394 16.2 11.3 1.7
23	月	ミートソーススパゲッティ/コンソメスープ カニクリームコロッケ/シーザーサラダ シュークリーム/牛乳	スパゲッティ,ミートソース,ケチャップ/はくさい,コーン,コンソメ,塩/ コロッケ,油,ソース/ ブロッコリー,キャベツ,れんこん,鶏肉,シーザードレッシング/ シュークリーム/牛乳	519 19.0 21.5 1.9