

# 令和8年3月分 保育園給食献立表

共通献立 愛川町立保育園

日 曜	献立名	おやつ (☆は手作りおやつ)		材 料 名			栄養価 (以上児)	
		午前	午後	熱と力になるもの(黄)	血・肉・骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー	たんぱく質
2 月	●みそラーメン かぼちゃの甘煮 フルーツのヨーグルトかけ	チーズ	菓子 牛乳	ちゅうかめん ごま ごまあぶら さとう	チーズ ぶたにく みそ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	コーン にら もやし にんじん ねぎ かぼちゃ 缶みかん 缶もも	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	614 kcal 22.6 g 19.3 g 2.7 g
3 火	ちらしずし 五目豆 おつゆ(ふ、ほうれんそう) ひなまつりゼリー	ヨーグルト	ひなあられ 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく ふ	ヨーグルト たまご あぶらあげ のり だいす とりにく こんぶ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん しいたけ かんぴょう れんこん さやえんどう ほししいたけ ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	604 kcal 26.9 g 15.7 g 2.4 g
4 水	ごはん ●鮭の塩焼き ごまあえ(こまつな、にんじん、もやし) 豚汁	牛乳	●☆ドーナツ(ひよこ組はホットケーキ) 牛乳	こめ ごま さとう じゃがいも こんにゃく あぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう さけ ぶたにく とうふ みそ	こまつな にんじん もやし ごぼう だいこん ねぎ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	540 kcal 24.6 g 15.7 g 1.1 g
5 木	コッペパン ●煮込みハンバーグ ドレッシングサラダ(キャベツ、にんじん、きゅうり) コーンポタージュ	菓子	●☆わかめおにぎり チーズ	パン こむぎこ パンこ あぶら バター さとう かたくりこ こめ	ぶたにく ぎゅうにゅう わかめ チーズ	たまねぎ キャベツ にんじん きゅうり クリームコーン パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	600 kcal 26.1 g 19.5 g 2.7 g
6 金	ごはん ●鶏肉の揚げ煮 じゃがいもとコーンのソテー おつゆ(卵、こまつな、にんじん)	牛乳	●☆スイートポテト 牛乳	こめ かたくりこ あぶら さとう じゃがいも バター さつまいも	ぎゅうにゅう とりにく かつおぶし たまご	コーン さやいんげん こまつな にんじん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	597 kcal 20.6 g 23.5 g 1.8 g
7 土	焼きそば ヨーグルト	菓子	菓子 牛乳	ちゅうかめん あぶら	ウインナー あおのり ヨーグルト ぎゅう にゅう	たまねぎ にんじん キャベツ もやし ピーマン	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	450 kcal 14.5 g 20 g 1.3 g
9 月	●カレー南蛮うどん 根菜の揚げ煮 ヨーグルト	菓子	☆ごましおおにぎり チーズ	うどん かたくりこ じゃがいも あぶら さとう ごま こめ	ぶたにく なると かつおぶし こんぶ ヨーグルト チーズ	たまねぎ にんじん しいたけ こまつな	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	502 kcal 18 g 13.2 g 2.9 g
10 火	ごはん マーボー豆腐 バンサンスー 中華風スープ(キャベツ、にんじん)	チーズ	菓子 牛乳	こめ ごまあぶら さとう かたくりこ はるさめ	チーズ とうふ ぶたにく みそ たまご ハム ぎゅうにゅう	にら にんじん ねぎ きゅうり キャベツ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	554 kcal 19.7 g 20.9 g 1.2 g
11 水	●きのこスパゲティ ドレッシングサラダ(ツナ、ブロッコリー、コーン) スープ(わかめ、もやし) ヨーグルト	菓子	●☆パンのマヨネーズ焼き 牛乳	バター あぶら さとう パン マヨネーズ	とりにく のり まぐろ わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん えのきたけ しめじ しいたけ コーン ブロッコリー もやし あさつき パセリ	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	558 kcal 25.6 g 19.9 g 2.4 g
12 木	ごはん ふりかけ 鶏肉のから揚げ ブロッコリーのごま酢あえ おつゆ(はんぺん、ほうれんそう) お祝いゼリー	牛乳	おたのしみ	こめ かたくりこ あぶら ごま さとう	ぎゅうにゅう とりにく はんぺん かつおぶし	ブロッコリー にんじん ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	571 kcal 21.2 g 19.1 g 1.9 g
13 金	ごはん ●コーン入り肉団子 ごま酢あえ(キャベツ、もやし、にんじん) みそ汁(だいこん、わかめ)	ヨーグルト	●☆じゃがいもフライ(ひよこ組はふかしもち) 牛乳	こめ かたくりこ さとう ごま じゃがいも あぶら	ヨーグルト ぶたにく わかめ かつおぶし みそ ぎゅうにゅう	ねぎ コーン キャベツ もやし にんじん だいこん	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	485 kcal 20.9 g 17.8 g 1.3 g
14 土	五目うどん ヨーグルト	菓子	菓子 牛乳	うどん	あぶらあげ かつおぶし こんぶ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ えのきたけ ほうれんそう	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	396 kcal 13.9 g 12.5 g 2.8 g
16 月	●ジャージャーめん サラダ(じゃがいも、コーン) 中華風スープ(こまつな、たまねぎ、わかめ)	チーズ	●☆ホットドック 牛乳	ちゅうかめん さとう かたくりこ ごまあぶら じゃがいも マヨネーズ パン	チーズ ぶたにく みそ わかめ ウインナー ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん ねぎ ほししいたけ コーン こまつな きゅうり	エネルギー たんぱく質 脂質 食塩相当量	553 kcal 23.4 g 22.2 g 2.4 g

# 令和8年3月分 保育園給食献立表

共通献立 愛川町立保育園

日 曜	献立名	おやつ (☆は手作りおやつ)		材 料 名			栄養価 (以上児)	
		午前	午後	熱と力になるもの(黄)	血・肉・骨になるもの(赤)	体の調子を整えるもの(緑)	エネルギー	たんぱく質
17 火	コッペパン ●ポテトコロッケ ドレッシングサラダ(ツナ、きゅうり、にんじん) スープ(小松菜、もやし)	牛乳	せんべい 牛乳	パン ジャがいも ごむぎこ パンこ あぶら さとう	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ	たまねぎ にんじん きゅうり こまつな もやし	エネルギー たんぱく質	575 kcal 21 g
18 水	●豚肉とコーンのラーメン こぶきいも フルーツのヨーグルトかけ	チーズ	●ジャムサンド 牛乳	ちゅうかめん ごまあぶら じゃがいも パン ジャム	チーズ ぶたにく なると わかめ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん もやし コーン ねぎ 缶みかん 缶もも	エネルギー たんぱく質	521 kcal 20.4 g
19 木	●ポークカレーライス 切干大根のサラダ ヨーグルト	牛乳	●ココアむしパン 牛乳	こめ ジャがいも あぶら バター ごむぎこ さとう ごまあぶら ホットケーキミックス	ぎゅうにゅう ぶたにく ハム ヨーグルト	たまねぎ にんじん トマト きゅうり きりぼしだいこん	エネルギー たんぱく質	628 kcal 24 g
21 土	ナポリタンスパゲティ ヨーグルト	牛乳	菓子 牛乳	スパゲティ あぶら	ぎゅうにゅう ウイナー ヨーグルト	たまねぎ にんじん ピーマン しいたけ	エネルギー たんぱく質	465 kcal 15.7 g
23 月	ごはん ●はんぺんのチーズフライ 磯香あえ(ほうれんそう、もやし、えのき) みそ汁(じゃがいも、たまねぎ)	ヨーグルト	●☆ホットケーキ 牛乳	こめ ごむぎこ じゃがいも あぶら ごまあぶら ホットケーキミックス メープルシロップ	ヨーグルト はんぺん チーズ かつおぶし のり みそ たまご ぎゅうにゅう	ほうれんそう もやし えのきたけ たまねぎ	エネルギー たんぱく質	593 kcal 22.1 g
24 火	ハヤシライス サラダ(きゅうり、コーン、ツナ) ヨーグルト	牛乳	菓子 牛乳	こめ ごむぎこ じゃがいも バター さとう マヨネーズ	ぎゅうにゅう ぶたにく まぐろ ヨーグルト	たまねぎ にんじん あかピーマン セロリ グリーンピース きゅうり コーン	エネルギー たんぱく質	618 kcal 17.9 g
25 水	ごはん 筑前煮 おかかあえ(ほうれんそう、もやし、にんじん) みそ汁(ふ、たまねぎ)	ヨーグルト	●カステラ 牛乳	こめ さといも こんにゃく あぶら さとう ふ	ヨーグルト さつまいも こんぶ とりにく みそ かつおぶし ぎゅうにゅう	にんじん ごぼう れんこん もやし ほうれんそう たまねぎ	エネルギー たんぱく質	548 kcal 22.9 g
26 木	親子丼 春雨の酢のもの みそ汁(油揚げ、長ねぎ)	牛乳	菓子 牛乳	こめ さとう はるさめ ごまあぶら	ぎゅうにゅう とりにく のり たまご かつおぶし あぶらあげ みそ	たまねぎ にんじん みつば きゅうり 缶みかん ねぎ	エネルギー たんぱく質	596 kcal 23.8 g
27 金	ごはん すき焼き風煮 おひたし(もやし、にら) みそ汁(だいこん、わかめ)	チーズ	菓子 牛乳	こめ しらたき あぶら さとう	チーズ ぶたにく とうふ かつおぶし わかめ みそ ぎゅうにゅう	たまねぎ にんじん はくさい もやし にら だいこん	エネルギー たんぱく質	531 kcal 21.2 g
28 土	ツナカレー ヨーグルト	菓子	菓子 牛乳	はいがまい じゃがいも あぶら	まぐろ ヨーグルト ぎゅうにゅう	にんじん たまねぎ	エネルギー たんぱく質	500 kcal 17.8 g
30 月	ごはん 肉じゃが ごまあえ(こまつな、もやし) みそ汁(ふ、わかめ、ねぎ)	牛乳	菓子 牛乳	こめ ジャがいも しらたき あぶら さとう ごま ふ	ぎゅうにゅう ぶたにく わかめ みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん こまつな もやし ねぎ	エネルギー たんぱく質	559 kcal 21.2 g
31 火	ごはん 五目卵焼き きんぴらごぼう みそ汁(こまつな、もやし)	牛乳	せんべい 牛乳	こめ さとう あぶら こんにゃく ごまあぶら	ぎゅうにゅう たまご ぶたにく みそ かつおぶし	たまねぎ にんじん みつば ごぼう れんこん こまつな もやし	エネルギー たんぱく質	526 kcal 20 g



## ～みんなで食べる時間を大切に～

子どもたちは、心も体も大きく成長しました。まもなく、卒園、進級ですね。給食の時間をみんなで楽しみながら、残りの1ヶ月を元気に過ごしましょう。



●のついているメニューがそう組さんのリクエスト献立です。リクエストした献立は入っていましたか。ご家庭でも話題にしてみてくださいね♪