

# 3月給食献立予定表 「幼児食」

3月食育目標 ～お友達と一緒に楽しく食べよう～

鴨島ひかり乳幼児保育園  
2026年3月

日	曜	行事予定	おやつ	献立	材 料 名	おやつ	エネルギー
			9:00			15:00	たんぱく質
1日	日						
2日	月		ヨーグルト	ご飯 野菜炒め ツナサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 きゃべつ 人参 玉ねぎ ピーマン ツナ缶 きゅうり ひじき 人参 絹ごし豆腐 白菜	チーズ蒸しパン 牛乳	405kcal 19.1g
3日	火	ひなまつり	バナナ 牛乳	【ひな祭り】炊き込みご飯 鮭のゴマ照り焼き 白菜と菜の花の和え物 すまし汁 いちご	米 油揚げ 人参 生しいたけ 錦糸卵 鮭 ゴマ 白菜 菜の花 人参 わかめ おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	ひな祭りパフェ 牛乳	435kcal 20.3g
4日	水		ヨーグルト	ご飯 和風ミートローフ ほうれん草の白和え 味噌汁 オレンジ	米 合挽ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 味噌 ほうれん草 人参 木綿豆腐 すりごま じゃが芋 きゃべつ ねぎ	おかかおにぎり 牛乳	407kcal 16.7g
5日	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 魚の味噌煮 かぼちゃの天ぷら 豆乳味噌汁 りんご	米 鯖 味噌 かぼちゃ 小麦粉 卵 油 豆乳 大根 人参 白菜 ねぎ	きな粉サンド 牛乳	450kcal 18.9g
6日	金	身体計測	ビスケット 牛乳	マーボー丼 味噌汁 バナナ	米 豚ミンチ 玉ねぎ 人参 生しいたけ 木綿豆腐 小松菜 さつま芋 人参	さつま芋のタルト 牛乳	441kcal 15.7g
7日	土		ビスケット 牛乳	ご飯 煮込みうどん きゃべつ和え物 バナナ	米 豚肉 うどん 白菜 人参 生しいたけ きゃべつ 人参	豆乳プリン せんべい 牛乳	493kcal 19.2g
8日	日						
9日	月		ヨーグルト	ご飯 豚肉の生姜焼き 大根サラダ 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 生姜 大根 人参 きゅうり 鰹節 ほうれん草 えのき 油揚げ	煮込みうどん 牛乳	460kcal 18.8g
10日	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 洋風玉子焼き きゃべつ甘酢和え 味噌汁 りんご	米 ベーコン 卵 じゃが芋 玉ねぎ ケチャップ きゃべつ 人参 きゅうり コーン缶 小松菜 絹ごし豆腐 しめじ	スイートポテト 牛乳	466kcal 17.1g
11日	水	身体計測	ヨーグルト	ご飯 魚のみぞれ煮 かぼちゃのチーズ焼き 味噌汁 オレンジ	米 鯖 大根 かぼちゃ 細切りチーズ ケチャップ 人参 白菜 玉ねぎ ねぎ	お好み焼き 牛乳	397kcal 17.3g
12日	木	身体計測	バナナ 牛乳	ご飯 肉じゃが 小松菜の和え物 味噌汁 りんご	米 牛肉 じゃが芋 玉ねぎ 人参 生しいたけ 小松菜 人参 しらす ワカメ ねぎ	ツナマヨおにぎり 牛乳	464kcal 17.6g
13日	金	誕生会	ビスケット 牛乳	【お別れバイキング】おにぎり エビフライ 焼きそば ヤンニョムチキン ポテト ブロッコリーサラダ 味噌汁 いちご バナナ	米 えび 小麦粉 パン粉 蒸し中華麺 きゃべつ 人参 玉ねぎ 焼きそばソース 鶏もも肉 ケチャップ にんにく じゃが芋 ブロッコリー 人参 ツナ缶 おつゆ麩 玉ねぎ ねぎ	誕生ケーキ 牛乳	613kcal 23.8g
14日	土		ビスケット 牛乳	チキンライス すまし汁 バナナ	米 鶏もも肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ほうれん草 絹ごし豆腐	スイートポテト 牛乳	446kcal 15.3g
15日	日						
16日	月		バナナ 牛乳	ご飯 鮭のフライ 白菜のフレンチサラダ 味噌汁 りんご	米 鮭 パン粉 小麦粉 白菜 きゅうり 人参 コーン缶 酢 さつま芋 玉ねぎ えのき ねぎ	豆乳プリン せんべい 牛乳	531kcal 19.9g
17日	火		ヨーグルト	ご飯 すき焼き風煮 ブロッコリーサラダ 味噌汁 オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 白菜 木綿豆腐 ブロッコリー 人参 ツナ缶 ほうれん草 しめじ	ソイブラウニー 牛乳	481kcal 17.3g
18日	水	遊びに 来ませんか	バナナ 牛乳	ご飯 鯖のピカタ さつま芋の煮物 味噌汁 りんご	米 鯖 小麦粉 卵 ケチャップ さつま芋 刻み昆布 きゃべつ 人参 油揚げ ねぎ	青菜と人参の おにぎり 牛乳	465kcal 16.8g
19日	木		ヨーグルト	ご飯 野菜ラーメン トマトサラダ オレンジ	米 豚ミンチ 蒸し中華麺 玉ねぎ チンゲン菜 人参 もやし ト マト きゅうり ひじき ツナ缶	スティックパン 牛乳	412kcal 16.5g
20日	金			春分の日			
21日	土	卒園式					
22日	日						
23日	月		ヨーグルト	ご飯 鶏肉のマーマレード焼き 春雨サラダ 味噌汁 りんご	米 鶏もも肉 マーマレード 春雨 人参 きゅうり ひじき ほうれん草 絹ごし豆腐	ふかし芋 牛乳	405kcal 14.2g
24日	火	合同礼拝	バナナ 牛乳	ご飯 魚のマヨネーズ焼き 白菜の和え物 味噌汁 オレンジ	米 鯖 玉ねぎ 人参 ピーマン マヨネーズ 白菜 人参 かぼちゃ きゃべつ 油揚げ	ぶどうゼリー せんべい 牛乳	430kcal 16.7g
25日	水		ヨーグルト	ハヤシライス ポテトサラダ オレンジ	米 牛肉 玉ねぎ 人参 しめじ じゃが芋 人参 きゅうり マヨネーズ	アップル 風船ドーナツ 牛乳	461kcal 17.2g
26日	木		バナナ 牛乳	ご飯 鯖の生姜煮 ビーフンソテー かきたま汁 りんご	米 鯖 生姜 きゃべつ 玉ねぎ 人参 ハム ビーフン チンゲン菜 卵 えのき	マカロニきな粉 牛乳	443kcal 18.2g
27日	金		ビスケット 牛乳	ご飯 茶碗蒸し 切干大根の煮物 バナナ	米 鶏もも肉 卵 ほうれん草 人参 生しいたけ 切干大根 人参 ちくわ	鮭のおにぎり 牛乳	485kcal 19.8g
28日	土		ビスケット 牛乳	他人丼 きゃべつ和え物 バナナ	米 牛肉 卵 玉ねぎ ねぎ きゃべつ 人参 しらす	さつま芋のタルト 牛乳	438kcal 14.5g
29日	日						
30日	月		ヨーグルト	ご飯 酢豚 ブロッコリーの和え物 味噌汁 オレンジ	米 豚肉 玉ねぎ 人参 ピーマン ブロッコリー 人参 ツナ缶 わかめ 絹ごし豆腐 じゃが芋 ねぎ	バターロール 牛乳	412kcal 21.3g
31日	火		バナナ 牛乳	お魚3色ご飯 ひじきの煮物 味噌汁 いちご	米 しらす 鮭 味付け海苔 ひじき 人参 木綿豆腐 小松菜 玉ねぎ かぼちゃ	手作りクッキー 牛乳	447kcal 19.5g