



3月のメニュー

●3月の旬●
フロccoli
 菜の花・キャベツ
 えんどう・ほうれん草

令和8年2月27日発行
 認定こども園 きらり園

表示されている栄養価は、3歳以上児の数値となっています。

日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 水分
2	月		麦ごはん れんこんハンバーグ 白和え たまごスープ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク パウンドケーキ	米・押麦・三温糖・無塩バター・小麦粉・春雨	牛乳・スキムミルク・豚ミンチ・卵	ほうれん草・玉ねぎ・レンコン・ミックスベジタブル・柿・椎茸・ニラ・人参・ごま	629.7 kcal 27.5 g 27.4 g 1.2 g
3	火	ひな祭り	ゆかりご飯 さけのマヨネーズ焼き なばなのごま和え あさりのすまし汁 きらきらゼリー	牛乳 蒸し芋	カルピス ロールサンド(モモ)	米・押麦・さつまいも・食パン・三温糖・マヨネーズ	牛乳・カルピス・鮭・あさり・生クリーム	菜の花・もも缶・人参・小松菜・コーン・玉ねぎ・ごま	590.3 kcal 25.1 g 17.2 g 1.3 g
4	水		にんじんご飯 切り豆腐 切干大根の甘酢和え 味噌汁	牛乳 バナナ	スキムミルク ケーキサレ	米・押麦・三温糖・油・さつまいも・小麦粉・油	牛乳・スキムミルク・木綿豆腐・卵・鶏ミンチ・ウインナー・みそ	バナナ・人参・玉ねぎ・きゅうり・小松菜・パプリカ・深ネギ・コーン・切干大根・インゲン・ごま・刻み昆布・椎茸・わかめ	516.8 kcal 20.6 g 16.3 g 1.6 g
5	木		麦ごはん 白身魚のサラダ焼き ひじきの煮物 五味味噌汁 みかん	牛乳 ビスコ	スキムミルク アメリカンドッグ	米・押麦・三温糖・油・里芋・ホットケーキミックス・マッシュポテト・ごま油・片栗粉	牛乳・スキムミルク・メルルーサ・ウインナー・ビスコ・刻み揚げ・みそ・卵	みかん・大根・クリームコーン・人参・ごぼう・絹さや・ひじき	477.3 kcal 21.0 g 13.9 g 1.8 g
6	金		カレーライス ごぼうのサラダ 野菜スープ まきばのヨーグルト	牛乳 ロールパン	スキムミルク フルーツのゼリーがけ	米・押麦・三温糖・油・ヨーグルト・じゃが芋・ロールパン	牛乳・スキムミルク・豚バラ肉・ツナ缶・セラチン	玉ねぎ・バナナ・人参・ごぼう・みかん缶・キャベツ・もも缶・パイン缶・えのき	541.2 kcal 19.0 g 13.4 g 1.6 g
7	土		お弁当の日		麦茶 ビスコ	麦茶 たべっ子動物			
9	月		麦ごはん マーボー豆腐 いんげんとササミのごま和え たまごスープ もも缶	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク 米粉クッキー(かぼちゃ)	米・押麦・三温糖・油・米粉・片栗粉・ごま油・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・木綿豆腐・ササミ・豚ミンチ・卵・みそ	もも缶・玉ねぎ・インゲン・人参・深ネギ・かぼちゃ・ニラごま・しょうが	526.8 kcal 26.2 g 16.5 g 1.1 g
10	火		納豆ごはん 白身魚の野菜蒸し はるさめサラダ 豆乳汁 バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・三温糖・油・さつまいも・春雨・ごま油・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・かれい・豆乳・納豆	バナナ・チンゲン菜・きゅうり・エノキ・玉ねぎ・クリームコーン・コーン・深ネギ・人参	415.0 kcal 23.3 g 5.5 g 2.2 g
11	水	フリースデー	沖縄そば 厚焼き玉子 フライドポテト(青のり) 南国風フルーツサラダ	牛乳 バナナ	スキムミルク サーター アングギー	チャンポン麺・じゃが芋・小麦粉・三温糖・油	牛乳・スキムミルク・焼き豚・卵	バナナ・みかん缶・バナナ・深ネギ・もも缶・人参・玉ねぎ・パイン缶・青のり	727.7 kcal 30.9 g 17.4 g 3.1 g
12	木		わかめごはん 鶏カツ れんこんサラダ トマトスープ まきばのヨーグルト	牛乳 ビスコ	スキムミルク クッキー(ほうれん草)	米・押麦・三温糖・油・小麦粉・無塩バター・パン粉・マヨネーズ	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・鶏むね肉・ビスコ・卵・ハム	玉ねぎ・キャベツ・ホールトマト・ほうれん草・レンコン・人参・枝豆・コーン・ごま・ひじき・にんにく	544.3 kcal 24.6 g 17.7 g 1.6 g
13	金		麦ごはん 肉じゃが はるさめの酢の物 みそ汁	牛乳 ロールパン	スキムミルク スイート パンプキン	米・押麦・三温糖・油・じゃが芋・ロールパン・小麦粉・春雨・バター	牛乳・スキムミルク・焼豆腐・鶏ミンチ・牛肉・卵・みそ	かぼちゃ・かぶ・玉ねぎ・きゅうり・人参・みかん缶・コーン・小松菜	569.5 kcal 22.0 g 15.4 g 1.4 g
14	土		お弁当の日		麦茶 ビスコ	麦茶 サッポロポテト			
16	月		麦ごはん さけのムニエル カリフラワー・ミモザサラダ マカロニスープ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク ケーキ(かぼちゃ)	米・押麦・三温糖・油・小麦粉・無塩バター・マヨネーズ・バター・マカロニ・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・鮭・卵・ベーコン	フロccoli・キャベツ・玉ねぎ・カリフラワー・かぼちゃ・人参	628.6 kcal 25.4 g 26.0 g 1.4 g
17	火		ミートスバグティ 野菜の簡単グラタン きのこのスープ バナナ	牛乳 蒸し芋	スキムミルク さつまいもパイ	米・押麦・三温糖・油・さつまいも・マカロニ・じゃが芋・米粉・グラニュー糖	牛乳・スキムミルク・豚ミンチ・牛肉・生クリーム・ベーコン・卵・粉チーズ	バナナ・玉ねぎ・人参・えのき・フロccoli・しめじ・アスパラ・絹さや・ごま・にんにく	538.0 kcal 20.3 g 21.9 g 1.5 g
18	水		厚揚げの中華丼 もやしとツナ酢和え 野菜スープ もも缶	牛乳 バナナ	スキムミルク カップケーキ(人参)	米・押麦・三温糖・油・ホットケーキミックス・片栗粉・ごま油・無塩バター・グラニュー糖	牛乳・スキムミルク・厚揚げ・豚肉・ツナ・卵	バナナ・もも缶・人参・玉ねぎ・もやし・白菜・キャベツ・えのき・人参・インゲン・ひじき・ニンニク・しょうが	546.4 kcal 21.5 g 16.0 g 1.4 g

『日本全国ラーメンツアー』も今月で最後！日本全国のご当地ラーメン、お気に入りには見つかったかな？最後のラーメンは沖縄県「沖縄そば」です。南国の雰囲気を楽しんでくださいね～





日	曜	行事	メニュー	午前おやつ	午後おやつ	黄：体の力になる食べ物	赤：体をつくる食べ物	緑：体を元気にする食べ物	エネルギー タンパク質 脂質 塩分	
19	木	お別れ給食	わかめごはん 唐揚げ パスタサラダ 中華スープ ストロベリーゼリー	牛乳 ビスコ	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・三温糖・油・食パン・マヨネーズ・小麦粉・パスタ・バター・グラニュー糖	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・カルピス・ビスコ・鶏ミンチ・ハム	きゅうり・キャベツ・チンゲン菜・玉ねぎ・人参・エノキ・にんにく	671.3 kc 23.6 g 25.8 g 2.2 g	
20	金		 春分の日							
21	土		 卒園式							
23	月		麦ごはん さけのチーズ焼き コールスローサラダ さつま芋とベーコンのスープ煮 賣りんごゼリー	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク プリン アラモード	米・押麦・三温糖・油・さつま芋・パン粉・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・鮭・卵・ベーコン・ホイップクリーム・粉チーズ	キャベツ・人参・白菜・みかん缶・ニンニク	550.5 kc 29.1 g 14.3 g 1.2 g	
24	火		麦ごはん サーモン豆乳シチュー コブサラダ まきばのヨーグルト	牛乳 蒸し芋	スキムミルク おはぎ (きな粉)	米・押麦・三温糖・油・さつま芋・じゃが芋・もち米・マヨネーズ・米粉	牛乳・スキムミルク・ヨーグルト・豆乳・鮭・ひよこ豆・ベーコン・チーズ・きな粉	玉ねぎ・人参・きゅうり・コーン・インゲン	626.3 kc 27.3 g 14.3 g 1.8 g	
25	水		とりそぼろ混ぜご飯 サバのトマトみそ煮 ほうれん草の白和え すまし汁	牛乳 バナナ	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・三温糖・油・里芋・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・サバ・豆腐・鶏ミンチ・みそ	バナナ・ホールのトマト・ホウレン草・糸こんにゃく・人参・しめじ・深ネギ・椎茸・わかめ・しょうが・青のり	480.8 kc 24.0 g 17.8 g 1.4 g	
26	木		納豆ごはん 白身魚のふわふわ焼き はるさめサラダ 豆腐みそ汁	牛乳 ビスコ	スキムミルク ハッシュポテト	米・押麦・三温糖・油・じゃが芋・とろろ・春雨・ごま油	牛乳・スキムミルク・たら・豆腐・納豆・ビスコ・みそ	きゅうり・菜の花・玉ねぎ・人参・コーン・しょうが	409.9 kc 21.8 g 10.5 g 1.3 g	
27	金		麦ごはん ミートボールのカレーシチュー ポテトサラダ みかん缶	牛乳 ロールパン	スキムミルク 凍り豆腐の もちりココアパン	米・押麦・三温糖・油・じゃが芋・ロールパン・片栗粉・グラニュー糖	牛乳・スキムミルク・豚ミンチ・絹ごし豆腐・鶏ミンチ・凍り豆腐	みかん缶・玉ねぎ・人参・きゅうり・深ネギ・ニンニク・しょうが	533.7 kc 19.5 g 15.3 g 1.3 g	
28	土		新年度準備のため休園となります。 							
30	月		ゆかりご飯 鶏肉のごまみそ焼き かぼちゃサラダ 春雨スープ	牛乳 コーンフレーク	スキムミルク じゃごご まおにぎり	米・押麦・マヨネーズ・春雨・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・鶏モモ・ちりめん・みそ	かぼちゃ・チンゲン菜・きゅうり・人参・コーン・エノキ・ごま・レーズン・海苔	538.3 kc 23.9 g 13.4 g 1.6 g	
31	火		麦ごはん 豚肉とキャベツのみそ炒め 白和え けんちん汁	牛乳 蒸し芋	スキムミルク コーンフレーク	米・押麦・さつま芋・三温糖・油・ごま油・コーンフレーク	牛乳・スキムミルク・豆腐・豚肉・刻み揚げ・みそ	キャベツ・ホウレン草・大根・人参・玉ねぎ・深ネギ・ごぼう・ピーマン・パプリカ・ごま・ニンニク・しょうが	431.0 kc 21.0 g 15.7 g 1.5 g	

◎7日(土)、14(土)はお弁当の日となりますので、お弁当の準備をお願いします。

◎19日(木)の給食は、たいよう組さんのリクエストメニューです。

大人気!

メニュー紹介

ほうれん草とひじきのサラダ (子ども2人分)

-材料-

- ・乾燥ひじき 4g ・白だし 20cc
- ・ホウレン草 60g ・すりごま 2g
- ・マヨネーズ 小さじ1強 ・しょうゆ 小さじ1/3

-作り方-

- 1 ひじきを戻し、だし汁で煮る。
- 2 ほうれん草を2cmに切り、色よくゆでる。
- 3 1と2をマヨネーズ、しょうゆ、すりごまであえる。

園の給食を通して...

給食を通して、子ども達はたくさん学び成長しました。

- 色々な食材、料理の味を知った
- いただきます、ごちそうさまの挨拶ができた
- 楽しくお友だちと食事ができた
- 苦手な物も少しだけ食べられるようになった などなど

多くの経験の中で子ども達は自信をつけていきます。

1年前より成長した子ども達をたくさん誉めてあげましょう。

