



令和8年 3月 献立予定表

山上保育園

※旬の食材ーたら・ぶり・めかじき・大根・ほうれん草・白菜・冬キャベツ・ブロッコリー・かぶ・三つ葉
菜の花・ねぎ・チンゲン菜・柑橘類(せとか・デコポン・はっさく・いよかん・清見オレンジなど) いちご

★印は、卵アレルギー除去対象の代替メニューです。

日付	献立名	材料	おやつ	栄養価	おやつ	栄養価
2日 16日	グラタン ビーフソテー キャベツの味噌汁・果物	マカロニ・ツナ缶・玉ねぎ・人参・コーン・ホワイトソース・チーズ ビーフ・豚肉・人参・玉ねぎ・生しいたけ・ピーマン・醤油 キャベツ・玉ねぎ・しめじ・えのき・麩・味噌・鰹節・昆布	2日 ★メロンパン 牛乳	エネルギー665キロカロリー 蛋白質23.5g 脂質24.3g/食塩相当量2.5g	16日 野菜パン ヨーグルトドリンク	エネルギー507キロカロリー 蛋白質18.4g 脂質18.6g/食塩相当量2.5g
3日	鯖の味噌煮 切り干し大根の煮物 舞茸のすまし汁・果物	鯖・味噌・みりん 切り干し大根・人参・糸コン・ごぼう・干し椎茸・豚肉・ホタテ缶・醤油・みりん 舞茸・なると・豆腐・三つ葉・醤油・鰹節・昆布	3日 三色花ゼリー 醤油せんべい	エネルギー461キロカロリー 蛋白質16.0g 脂質13.1g/食塩相当量2.4g		
4日 18日	豚肉のトマトソースソテー 野菜の海苔和え 白菜の味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・ピーマン・トマトケチャップ キャベツ・ほうれん草・人参・きゅうり・醤油・海苔 白菜・しめじ・えのき・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	4日 ももさんの手作りおやつ (スイートポテト) 牛乳	エネルギー494キロカロリー 蛋白質18.8g 脂質14.7g/食塩相当量2.1g	18日 ツナ玄米ご飯 牛乳	エネルギー541キロカロリー 蛋白質19.5g 脂質11.2g/食塩相当量2.1g
5日 19日	赤魚の煮付け 和風スパゲッティ 豆腐の味噌汁・果物	赤魚・生姜・醤油・みりん スパゲティ・人参・しめじ・竹輪・ねぎ・醤油・刻み海苔 豆腐・わかめ・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	5日 いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー610キロカロリー 蛋白質25.7g 脂質16.5g/食塩相当量2.5g	19日 米粉のごまクッキー 牛乳	エネルギー668キロカロリー 蛋白質34.3g 脂質20.4g/食塩相当量2.4g
6日	★ツナと野菜オムレツ マカロニサラダ きのこの味噌汁・果物	卵・玉ねぎ・ツナ缶・ピーマン・トマトケチャップ マカロニ・じゃが芋・玉ねぎ・人参・コーン・きゅうり・ハム・ノンエッグマヨ 舞茸・しめじ・えのき・玉ねぎ・麩・味噌・鰹節・昆布	6日 焼きそば 牛乳	エネルギー570キロカロリー 蛋白質21.1g 脂質16.2g/食塩相当量1.7g		
7日 21日	クリームシチュー ツナサラダ・果物	じゃが芋・鶏肉・玉ねぎ・人参・ブロッコリー・シチュールー・牛乳 キャベツ・人参・コーン・ツナ缶・ノンエッグマヨ	7日 りんごのゼリー 塩せんべい	エネルギー439キロカロリー 蛋白質10.0g 脂質12.3g/食塩相当量1.3g	21日 みかんゼリー 揚げせんべい	エネルギー469キロカロリー 蛋白質9.9g 脂質13.8g/食塩相当量1.6g
9日 23日	肉団子 切昆布煮 チンゲン菜の味噌汁・果物	豚挽肉・鶏ひき肉・玉ねぎ・片栗粉・醤油・きび砂糖 切昆布・干し椎茸・竹輪・ごぼう・糸コン・人参・ホタテ缶・醤油・みりん チンゲン菜・えのき・玉ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	9日 キャラメルポップコーン 牛乳	エネルギー515キロカロリー 蛋白質13.6g 脂質17.3g/食塩相当量1.8g	23日 クロワッサン 牛乳	エネルギー570キロカロリー 蛋白質14.1g 脂質22.6g/食塩相当量1.9g
10日 24日	かじきの胡麻みそ焼き さつま芋サラダ かぶの味噌汁・果物	かじき・ごま・味噌・みりん さつま芋・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ かぶ・しめじ・かぶの葉・麩・味噌・鰹節・昆布	10日 わかめ玄米ご飯 牛乳	エネルギー559キロカロリー 蛋白質18.6g 脂質13.3g/食塩相当量2.1g	24日 アメリカドック 牛乳	エネルギー602キロカロリー 蛋白質22.3g 脂質27.3g/食塩相当量2.3g
11日 25日	牛肉しぐれ煮 春雨サラダ 小松菜の味噌汁・果物	牛肉・ごぼう・糸コン・生姜・醤油・きび砂糖 春雨・人参・きゅうり・コーン・ハム・醤油・酢・きび砂糖 小松菜・玉ねぎ・しめじ・麩・味噌・鰹節・昆布	11日 フライドポテト 牛乳	エネルギー534キロカロリー 蛋白質14.4g 脂質21.0g/食塩相当量2.4g	25日 ★デニッシュパン 牛乳	エネルギー675キロカロリー 蛋白質17.2g 脂質24.8g/食塩相当量2.4g
13日 27日	麻婆豆腐 ほうれん草納豆 チーズ もやしの味噌汁・果物	豆腐・豚挽肉・干し椎茸・ねぎ・にら・醤油・味噌・片栗粉 納豆・ほうれん草・ごま・鰹節 プロセスチーズ もやし・玉ねぎ・人参・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	13日 干し芋 牛乳	エネルギー484キロカロリー 蛋白質21.3g 脂質14.2g/食塩相当量2.4g	27日 ミートソース 牛乳	エネルギー627キロカロリー 蛋白質27.9g 脂質16.5g/食塩相当量2.3g
14日 28日	豚丼 野菜のおかか和え 大根の味噌汁・果物	豚肉・玉ねぎ・糸コン・人参・醤油・きび砂糖 キャベツ・ほうれん草・きゅうり・人参・鰹節・醤油 大根・玉ねぎ・しめじ・えのき・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	14日 午前保育	エネルギー325キロカロリー 蛋白質17.4g 脂質4.6g/食塩相当量1.5g	28日 ぶどうゼリー 揚げせんべい	エネルギー384キロカロリー 蛋白質19.1g 脂質4.7g/食塩相当量1.6g
26日	たらのムニエル ほうれん草のサラダ かぶの味噌汁・果物	鯛・小麦粉・バター・塩 ほうれん草・ベーコン・しめじ・えのき・ごま油・ノンエッグマヨ かぶ・しめじ・かぶの葉・麩・味噌・鰹節・昆布	26日 カレー玄米ご飯 ヨーグルトドリンク	エネルギー599キロカロリー 蛋白質24.4g 脂質10.6g/食塩相当量1.8g	<p>3月アレルギー対応食</p> <p><昼食> 3/6 ツナと野菜のオムレツ → チーズハンバーグ (豚挽肉・鶏ひき肉・玉ねぎ パン粉・チーズ)</p> <p><おやつ> 3/2 メロンパン → コーンパン 3/25 デニッシュパン → ホットケーキ</p>	
30日	ミートローフ グリーンサラダ なめこ汁・果物	合挽肉・人参・コーン・玉ねぎ・ピーマン・チーズ・片栗粉 キャベツ・ブロッコリー・きゅうり・コーン・酢・きび砂糖・塩・菜種油 なめこ・豆腐・ねぎ・油揚げ・味噌・鰹節・昆布	30日 ガトーショコラ 牛乳	エネルギー546キロカロリー 蛋白質21.8g 脂質17.3g/食塩相当量0.9g		
31日	鮭のタンドリー風 磯辺浸し 実沢山汁・果物	鮭・ニンニク・プレーンヨーグルト・カレー粉 キャベツ・ほうれん草・人参・きゅうり・刻み海苔・醤油 大根・もやし・キャベツ・玉ねぎ・人参・生しいたけ・すりごま・麩・味噌・鰹節・昆布	31日 ジャムパン 牛乳	エネルギー394キロカロリー 蛋白質18.1g 脂質6.3g/食塩相当量2.5g		
12日 誕生会	そばろ玄米ご飯 鮭チーズフライ 春野菜のお浸し 花麩のすまし汁・果物	玄米・豚挽肉・絹さや・醤油・きび砂糖 鮭・チーズ・小麦粉・パン粉・菜種油 アスパラ・キャベツ・菜の花・人参・ドレッシング 花麩・豆腐・しめじ・三つ葉・醤油・鰹節・昆布	12日 豆乳アリン せんべい	エネルギー501キロカロリー 蛋白質26.3g 脂質15.9g/食塩相当量2.0g		
17日 さよなら パーティー	●もも組さんのリクエストメニュー ビーフカレー シルバーサラダ ジョア・果物	じゃが芋・牛肉・玉ねぎ・人参・コーン・にんにく・生姜・カレールー 春雨・玉ねぎ・人参・コーン・ハム・きゅうり・ノンエッグマヨ ジョア	17日 お祝いいちごケーキ 牛乳	エネルギー675キロカロリー 蛋白質17.5g 脂質24.7g/食塩相当量2.0g		

※0～2歳児の主食は、園で準備します。 3～5歳児は主食をご持参下さい。

◎お米は土作りからこだわった特別栽培米、農薬9割減、米沢で収穫されたお米を使用しています。

◎献立は、食材等の都合により変更することがあります。

※栄養価は、持参用ご飯110gを想定
果物はいちごで計算

