



令和8年3月 献立表

3歳以上児

我孫子市立寿保育園

日 曜	献立名		あか			栄養価
	給食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	黄	みどり	
2 月	人参ライス 鶏のクリームソース 豆腐と青菜のスープ パインサラダ	牛乳 ★きなこマカロニ	鶏肉 牛乳 豆腐 きなこ	米 サラダ油 小麦粉 パ ター マカロニ 上白糖 黒砂糖	人参 かぼちゃ たまねぎ コーン ほうれんそう キャバ ツ きゅうり パイン缶	1人分--:520kcal タバク:19.7g 脂質:14.8g 食塩相当量:1.5g
3 火	【ひな祭りの献立】 鶏肉と卵のそぼろ寿司 豆腐と麩の澄まし汁 ツナとほうれん草のサラダ 白桃缶	牛乳 三色花ゼリー サラダせんべい	鶏肉 錦糸卵 でん が 豆腐 ツナ 牛乳	米 上白糖 白ごま 焼き 麩 サラダ油 花ゼリー サラダせんべい	人参 さやえんどう たまね ぎ わかめ ほうれんそう キャバツ きゅうり 白桃缶	1人分--:533kcal タバク:17.6g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.3g
4 水	食パン(いちごジャム) トマトシチュー 鮭のタルタルソース焼き ブロッコリーサラダ パイン缶	牛乳 ★菜飯とじゃこの おにぎり	豚肉 ベーコン 鮭 ハム 牛乳 ちりめ んじゃこ	食パン いちごジャム じゃがいも サラダ油 マ ヨドレ(卵不使用) 米 ご ま油 白ごま	トマト たまねぎ 人参 トマ トジュース ブロッコリー ホールコーン パイン缶 菜め しの素	1人分--:568kcal タバク:24.4g 脂質:19.5g 食塩相当量:2.2g
5 木	ご飯 南瓜と豆腐の味噌汁 魚のカレー焼き ナムル パナナ	牛乳 ★切干大根のチヂミ チーズ	豆腐 みそ さば 牛乳 チーズ	米 白ごま 三温糖 ごま 油 小麦粉 片栗粉 サラ ダ油	たまねぎ かぼちゃ もやし ほうれんそう 人参 パナナ 切干大根 には	1人分--:558kcal タバク:22.1g 脂質:17.1g 食塩相当量:1.9g
6 金	【寿保育園 ふじ組の献立】 わかめご飯 ウエーブスープ 鶏のから揚げ コーンとハムのサラダ あんず缶	牛乳 クッキー ごませんべい	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 ワンタンの皮 ご ま油 片栗粉 油 サラ ダ油 クッキー せんべい	わかめご飯の素 干しいた け チンゲンサイ だいこん 人参 生姜 ホールコーン キャバツ きゅうり あんず	1人分--:550kcal タバク:23.7g 脂質:14.3g 食塩相当量:1.8g
9 月	焼肉チャーハン 華風かきたまスープ じゃこサラダ ブチダノン	牛乳 ★ポテトフライ	豚肉 鶏肉 卵 ハム ちりめんじゃこ ブ チダノン 牛乳	米 サラダ油 上白糖 白 ごま ごま油 片栗粉 フ ライポテト	人参 にんにく たまねぎ ね ぎ コーン さやいんげん チ ンゲンサイ 黒さくらげ も やし きゅうり わかめ	1人分--:530kcal タバク:21.2g 脂質:18g 食塩相当量:1.9g
10 火	【つくし野保育園 らいおん組の献立】 食パン 小豆の甘煮 味噌ラーメン ささみサラダ 黄桃缶	牛乳 ビスコ 塩せんべい	小豆 豚肉 みそ 牛乳	食パン 三温糖 中華めん サラダ油 ごま油 上白糖 ビスコ せんべい	たまねぎ チンゲンサイ もやし 人参 コーン キャバツ きゅうり 黄桃缶	1人分--:522kcal タバク:22.1g 脂質:14.6g 食塩相当量:2.5g
11 水	ツナとひじきの炊き込みご飯 じゃが芋とわかめの味噌汁 鶏肉のおろし焼き 三色あえ パナナ	牛乳 ★ココア揚げパン ★いりじゃこ	ツナ みそ 鶏肉 牛 乳 煮干	米 じゃがいも 上白糖 味付けロール 油	ひじき ごぼう 人参 たまね ぎ わかめ だいこん 生姜 ほうれんそう キャバツ パナ ナ	1人分--:556kcal タバク:25.5g 脂質:12.8g 食塩相当量:2.6g
12 木	ご飯 そうめん汁 魚の味噌煮 キャバツのごまあえ あんず缶	牛乳 ★パンケーキ チーズ	鶏肉 さば みそ 牛乳 チーズ	米 そうめん 三温糖 白 ごま 上白糖 パンケーキ ミックス マーガリン サラ ダ油	人参 ほうれんそう たまね ぎ 生姜 キャバツ もやし あんず	1人分--:568kcal タバク:22.1g 脂質:16.4g 食塩相当量:2.1g
13 金	ターメリックライス チリコンカーネのカレー風味 白菜のスープ ツナと小松菜のサラダ グレープフルーツ	牛乳 ビスケット しょうゆせんべい	だいず 豚肉 鶏肉 豆腐 ツナ 牛乳	米 麦 サラダ油 上白糖 ビスケット せんべい	たまねぎ 人参 生姜 にんに く 白菜 しいたけ 小松菜 キャバツ グレープフルーツ	1人分--:539kcal タバク:25.5g 脂質:15.8g 食塩相当量:2.5g
16 月	【湖北台保育園 くま組の献立】 麦入りご飯 のりごまふりかけ 春雨スープ 鮭フライ キャバツサラダ パイン缶	牛乳 Caせんべい ココナッツサブレ	鶏肉 鮭 ハム 牛乳	米 麦 はるさめ ごま油 小麦粉 パン粉 サラダ油 上白糖 せんべい ココ ナッツサブレ	たまねぎ 人参 チンゲンサイ キャバツ きゅうり パイン缶	1人分--:535kcal タバク:19.6g 脂質:17g 食塩相当量:1.9g
17 火	五目焼きそば ホットロール 豆腐と青梗菜のスープ フルーツヨーグルト	【お彼岸】 牛乳 ★ごまきなこおはぎ	豚肉 鶏肉 豆腐 ヨーグルト 牛乳 きなこ	中華めん サラダ油 ホッ トロール もち米 米 白 ごま 上白糖	キャバツ たまねぎ 人参 チ ンゲンサイ しいたけ みかん 缶 白桃缶 パイン缶	1人分--:588kcal タバク:21.5g 脂質:14.8g 食塩相当量:2.2g
18 水	ご飯 豆腐と野菜のスープ タンドリーチキン コーンサラダ パナナ	牛乳 ビスコ ごませんべい	豆腐 鶏肉 牛乳	米 片栗粉 マヨドレ(卵不 使用) サラダ油 ビスコ せんべい	人参 チンゲンサイ ねぎ にん にく しょうが たまねぎ アッ プルソース キャバツ きゅうり ホールコーン パナナ	1人分--:527kcal タバク:21.9g 脂質:13.2g 食塩相当量:1.9g
19 木	【卒園祝いの献立】 赤飯 けんちん汁 魚のみりん焼き ほうれん草のおひたし ぼんかん	牛乳 お祝いゼリー サラダせんべい	小豆 豆腐 鶏肉 さば かつお節 牛 乳	もち米 米 黒ごま さと いも サラダ油 上白糖 いちごゼリー サラダせん べい	ごぼう 人参 だいこん ねぎ ほうれんそう もやし ぼんか ん	1人分--:546kcal タバク:22g 脂質:17.3g 食塩相当量:1.9g
20 祝	20日(祝) 春分の日					
23 月	マーボー豆腐飯 華風スープ 大根とハムのサラダ あんず缶	牛乳 ★ポテトもち	豚肉 みそ 豆腐 鶏肉 ハム 牛乳	サラダ油 上白糖 片栗粉 ごま油 米 麦 じゃがい も マーガリン	ねぎ には チンゲンサイ た まねぎ 人参 黒さくらげ だ いこん きゅうり あんず	1人分--:523kcal タバク:19.9g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.2g
24 火	麦入りご飯 小魚のあめ煮 豆腐とえのきの味噌汁 肉じゃが パイン缶	牛乳 ロールカステラ チーズ	ちりめんじゃこ 豆 腐 みそ 豚肉 牛 乳 チーズ	米 麦 上白糖 白ごま サラダ油 じゃがいも ロールカステラ	ほうれんそう えのきたけ わ かめ たまねぎ 人参 干しい たけ さやいんげん パイン 缶	1人分--:545kcal タバク:20g 脂質:15g 食塩相当量:2.1g
25 水	レーズンパン クリームシチュー かわいいのトマトソース焼き ほうれん草のサラダ オレンジ	牛乳 ★おかかおにぎり	鶏肉 牛乳 生ク リーム かわいい か つお節	ぶどうパン じゃがいも サラダ油 バター 小麦粉 上白糖 米	たまねぎ 人参 ホールマト ほうれんそう えのきたけ ホールコーン ネーブル	1人分--:551kcal タバク:26g 脂質:13.8g 食塩相当量:2.1g
26 木	ご飯 のっぺい汁 鮭のあげほの焼き 小松菜のごまあえ 黄桃缶	牛乳 ★きなこペーストサンド ★いりじゃこ	豆腐 鮭 牛乳 き なこ 煮干	米 さといも 片栗粉 マ ヨドレ(卵不使用) 白ごま 上白糖 食パン マーガリ ン	だいこん 人参 ほうれんそう 小松菜 キャバツ もやし 黄 桃缶	1人分--:544kcal タバク:21.7g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.6g
27 金	ご飯 厚揚げの味噌汁 豚肉の生姜焼き 南瓜の甘煮 パナナ	牛乳 ★ミロカステラ	生揚げ みそ 豚肉 牛乳 卵	米 サラダ油 白ごま 片 栗粉 上白糖 小麦粉 パ ター	たまねぎ ほうれんそう 生 姜 人参 さやいんげん かぼ ちゃ パナナ レーズン	1人分--:568kcal タバク:21.4g 脂質:15g 食塩相当量:1.5g
30 月	麦入りご飯 のりの佃煮 じゃが芋の味噌汁 生揚げの五目煮 白桃缶	牛乳 ★黒ごまペーストサンド チーズ	みそ 生揚げ 豚肉 牛乳 チーズ	米 麦 上白糖 じゃがい も サラダ油 三温糖 片 栗粉 食パン 黒ごまク リーム	焼きのり たまねぎ 小松菜 人参 たけのこ 干しいたけ さやいんげん 白桃缶	1人分--:544kcal タバク:19.1g 脂質:13.8g 食塩相当量:1.9g
31 火	チキンカレーライス コーンとわかめのスープ ひじきのサラダ パナナ	牛乳 クラッカー ごませんべい	鶏肉 ハム 牛乳	米 麦 じゃがいも サラ ダ油 小麦粉 上白糖 ク ラッカー せんべい	人参 たまねぎ アップルソー ス コーン わかめ ひじき キャバツ パナナ	1人分--:571kcal タバク:20.2g 脂質:14.2g 食塩相当量:2.5g

● 献立の一部を変更することもありますのでご了承ください。

- 麺の献立にはパンがつきます。
- おやつ★印は、手作りおやつです。
- お米は我孫子市内産を使用しています。



今月は、年長クラスの子も達が考えた、リクエスト献立が登場します。

目標量	今月の平均
エネルギー:540kcal	546kcal
たんぱく質:20.0g	21.5g
脂質:15.0g	15.4g
食塩相当量:1.9g以下	2.1g