

こばと保育園(一般)

2026年3月献立表

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日													
午前	2	バナナ 牛乳	3	南瓜ポーロ 牛乳	4	おせんべい 牛乳	5	南瓜ポーロ 牛乳	6	ビスケット 牛乳	7	おせんべい 牛乳												
昼食	御飯 豆腐と油揚げの味噌汁 ★豚肉とほうれん草のブルコギ風 ★オクラとえのきの和え物 オレンジ		ちらしずし 麩の澄まし汁 ★鶏の竜田揚げ ★ポテトサラダ グレープフルーツ		御飯 南瓜とほうれん草の味噌汁 ★鶏肉のネギソース ★ひじき煮 りんご		★コーンラーメン ★チーズ揚げ餃子 バナナ		御飯 さつまいも汁 ★イタリアンハンバーグ ★ピーマンのツナ和え オレンジ		なすと鶏挽肉丼 わかめと玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のマヨ和え バナナ													
午後	ココア蒸しパン 牛乳		桜餅 ひなあられ カルピス		きな粉トースト 牛乳		ゆかりおにぎり 牛乳		★バナナクレープ 牛乳		シュガートースト 牛乳													
午前	9	バナナ 牛乳	10	南瓜ポーロ 牛乳	11	おせんべい 牛乳	12	南瓜ポーロ 牛乳	13	ビスケット 牛乳	14	おせんべい 牛乳												
昼食	御飯 鶏ごぼう汁 ★鯖の味噌煮 ほうれん草の納豆和え オレンジ		★チーズバーガー 星ポテト ★ブロッコリーのおかか和え マカロニサラダ コーンスープ フルーツポンチ		御飯 かぶと厚揚げの味噌汁 ★やみつきちキン 小松菜とコーンの和え物 りんご		★坦々麺 南瓜のフレンチサラダ バナナ		チンジャオロース丼 青梗菜としめじのスープ ★カレーポテト オレンジ		照り焼きチキントースト カブのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ													
午後	★チュロス 牛乳		★パフェ 牛乳		★餃子の皮のピザ 牛乳		りんごゼリー おせんべい 牛乳		クッキー 牛乳		青菜おにぎり 牛乳													
午前	16	バナナ 牛乳	17	南瓜ポーロ 牛乳	18	おせんべい 牛乳	19	南瓜ポーロ 牛乳	20	春分の日		21	おせんべい 牛乳											
昼食	御飯 白菜と油揚げの味噌汁 ★磯辺つくね 南瓜のそぼろ煮 茹でブロッコリー オレンジ		★ツナサンド 鶏肉の具沢山スープ いんげんとコーンのソテー グレープフルーツ		御飯 小松菜と油揚げの味噌汁 ★豚肉のお好み揚げ ★きゅうりとツナの酢の物 りんご		★けんちんうどん じゃが芋と人参のきんぴら バナナ						なすと鶏挽肉丼 わかめと玉ねぎの味噌汁 ほうれん草のマヨ和え バナナ											
午後	★アメリカンドック 牛乳		フルーツコーンフレーク 麦茶		★もちもちチーズパン 牛乳		米粉クッキー 牛乳						シュガートースト 牛乳											
午前	23	バナナ 牛乳	24	南瓜ポーロ 牛乳	25	おせんべい 牛乳	26	南瓜ポーロ 牛乳	27	ビスケット 牛乳	28	おせんべい 牛乳												
昼食	御飯 もやしとにらの味噌汁 ★鮭のコーンマヨ焼き 切干大根煮 オレンジ		★ホットドック ★クリームシチュー ごぼうとレンコンのサラダ グレープフルーツ		御飯 なすの味噌汁 ★カツ餃子 ほうれん草ともやしの胡麻和え りんご		★焼きそば わかめスープ ★のり塩ポテト バナナ		御飯 玉ねぎと絹さやの味噌汁 ★野菜入りミートボール 青梗菜とひじきの和え物 オレンジ		照り焼きチキントースト カブのスープ キャベツとツナのサラダ バナナ													
午後	パインケーキ 牛乳		★カルピス寒 ビスケット 牛乳		キャラメルポップコーン 牛乳		★春巻きスティック 牛乳		抹茶蒸しパン 牛乳		青菜おにぎり 牛乳													
午前	30	バナナ 牛乳	31	南瓜ポーロ 牛乳					<p>◎材料の都合上献立が変更になる場合があります。 ◎今月のお楽しみ給食は3(火)、10(火)です。 ◎卵は使用していません。 ◎★はゆり組リクエストメニューです。</p> <p>今月の平均栄養価</p> <table border="1"> <tr> <td></td> <td>3~5歳児</td> <td>1~2歳児</td> </tr> <tr> <td>エネルギー</td> <td>566kcal</td> <td>488kcal</td> </tr> <tr> <td>たんぱく質</td> <td>21.1g</td> <td>18.2g</td> </tr> <tr> <td>脂質</td> <td>19.7g</td> <td>18g</td> </tr> </table>					3~5歳児	1~2歳児	エネルギー	566kcal	488kcal	たんぱく質	21.1g	18.2g	脂質	19.7g	18g
	3~5歳児	1~2歳児																						
エネルギー	566kcal	488kcal																						
たんぱく質	21.1g	18.2g																						
脂質	19.7g	18g																						
昼食	御飯 豆腐とわかめの味噌汁 ★いんげんの肉巻き 小松菜とちくわの和え物 オレンジ		食パン ★クラムチャウダー ★タンドリーチキン ★きゅうりとささみのサラダ グレープフルーツ																					
午後	★ツナマヨパン 牛乳		味噌焼きおにぎり 牛乳																					