

食事だより

3歳未満児	エネルギー	たんぱく質	脂質	3歳以上児	エネルギー	たんぱく質	脂質
	441kcal	18g	12g		531kcal	22g	16g

3月16日～3月31日
NO.1181 2026.3.13

日	曜日	午前のおやつ	昼食	主な食材	午後のおやつ	
16	月	牛乳 いよかん	胚芽米入りごはん ナメコとワカメのみそ汁 ニラと豚肉の炒め物 キュウリの和え物	(精白米・胚芽米) (ナメコ・ワカメ・玉葱・モヤシ・味噌) (ニラ・豚肉・マイタケ・玉葱) (キュウリ・人参・板コンニャク・白ゴマ・かつお節) (黒ゴマ・コーンスターチ・パニラオイル・牛乳)	 牛乳 黒ゴマ ブラマンジェ	
17	火	牛乳 りんご	卵・乳抜きパン・牛乳 ジャガイモと厚揚げのトマト煮込み ゴボウとツナのフレンチサラダ	(卵・乳抜きパン)(牛乳) (ジャガイモ・厚揚げ・玉葱・人参・エリンギ・チンゲン菜・トマト缶・ケチャップ) (ゴボウ・ツナ・人参・キュウリ・コーン缶・赤玉葱) (カボチャ・米粉・片栗粉)	 カボチャいろいろ	
18	水	牛乳 キウイ	貝だくさんチキンカレー キャベツのコンソメスープ フルーツサラダ	(精白米・鶏肉・玉葱・人参・ジャガイモ・マッシュルーム・パセリ・米粉・カレー粉・ケチャップ・ウスターソース) (キャベツ・玉葱・モヤシ・エリンギ) (りんご・みかん・キュウリ・サツマイモ・レーズン・ヨーグルト・マヨネーズ) (パイシート・牛乳)	 牛乳 シュガーパイ	
19	木	牛乳 お米 せんべい	 第25回 卒園式 		牛乳 こひび 焼きりんご	
20	金	春分の日				
23	月	牛乳 キウイ	胚芽米入りごはん 新玉葱とニラのみそ汁 里芋と厚揚げの煮物 モヤシとジャコの酢の物	(精白米・胚芽米) (新玉葱・ニラ・しめじ・油揚げ) (里芋・厚揚げ・マイタケ・玉葱・さやいんげん) (モヤシ・ちりめんじゃこ・キュウリ・人参) (りんご・生クリーム・クラッカー・牛乳)	 牛乳 りんごジャム カナッペ	
24	火	牛乳 いよかん	卵・乳抜きパン カリフラワーとエビのグラタン 貝だくさんスープ	(卵・乳抜きパン) (人参・さやいんげん・玉葱・コーン缶・エノキ・三つ葉) (カリフラワー・エビ・玉葱・エリンギ・マカロニ・パセリ・無塩バター・ホワイトソース・牛乳・チーズ) (精白米・白ゴマ)	  甘辛お焼き	
25	水	牛乳 デコポン	しそヒジキごはん 長芋のすまし汁 大根のそぼろ煮 菜の花のゴマ和え	(精白米・ヒジキ・ユカリ・白ゴマ) (長芋・玉葱・モヤシ・小葱) (大根・豚肉・玉葱・椎茸・小松菜) (菜の花・人参・板コンニャク・しめじ・かつお節・白ゴマ) (パイン缶・ヨーグルト・コーンフレーク・牛乳)	  牛乳 パインヨーグルト	
26	木	牛乳 りんご	胚芽米入りごはん ゴボウのみそ汁 ジャガイモと鶏肉の重ね焼き 人参の甘煮	(精白米・胚芽米) (ゴボウ・人参・玉葱・エノキ・小葱・味噌) (ジャガイモ・鶏肉・玉葱・椎茸・チンゲン菜) (人参・しめじ・板コンニャク・マイタケ) (食パン・ケーキマーガリン・牛乳)	 牛乳 食パンラスク	
27	金	牛乳 キウイ	ごはん ワカメと豆腐のすまし汁 サツマイモの卵とじ キャベツの甘酢漬け	(精白米) (ワカメ・豆腐・玉葱・エノキ) (サツマイモ・鶏卵・玉葱・油揚げ・さやいんげん) (キャベツ・人参・板コンニャク・青海苔) (こひび・イチゴ・牛乳)	 牛乳 こひび イチゴ	
30	月	牛乳 りんご	 家庭保育協力日 お弁当の用意をお願いいたします。 			牛乳 お豆腐屋さん ビスケット
31	火	牛乳 キウイ				牛乳 お魚せんべい

