2026年

3月　献立表

笠原ひまわり保育園

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
午前	2 牛乳	3 牛乳	4 牛乳	5 牛乳	6 牛乳	7
昼食	御飯（麦入り）、鶏じゃが煮、小松菜の和え物、味噌汁、いちご	♡ひなまつりメニュー♡ ちらし寿司、野菜の肉巻き、菜の花のツナマヨ和え、あさりの潮汁風、３色ゼリー	ジャージャー麺、ちくわぶの唐揚げ、ミニトマト、バナナ	御飯、鯖の味噌煮、花野菜のごま和え、すまし汁、りんご	食パン（ブルーベリージャム）、チキンマーマレード焼き、コーンサラダ、スープ、オレンジ	御飯、チーズささみフライ、ピーマンときのこの炒め物、れんこんと人参の甘露煮、バナナ
午後	牛乳、人参ポッキー	牛乳、桜もち、ひなあられ	牛乳、カルシウムラスク	牛乳、マヨコーンパン	牛乳、五平餅	麦茶、たべっ子どうぶつ
午前	9 牛乳	10 牛乳	11 牛乳	12 牛乳	13 牛乳	14
昼食	☆健志朗くんリクエスト☆ ハヤシライス、粉ふきいも、コーンソテー、いちご	♡茉子ちゃんリクエスト♡ お赤飯、チーズハンバーグ、わかめときゅうりの生姜和え、味噌汁、りんご	♡結依ちゃんリクエスト♡ 野菜たっぷり味噌煮うどん、チキンナゲット、さつまいもの甘煮、バナナ	御飯、鰆の西京焼き、千草煮、けんちん汁、オレンジ	♡絆華ちゃんリクエスト♡ ベーコンレタスロール、かぼちゃのフライ、千切りサラダ、スープ、いちご	御飯、ポテトコロッケ、わかめとしらすのお浸し、白菜と鶏肉のとろみ煮、バナナ
午後	牛乳、黒ごまカップケーキ	牛乳、みたらし団子風お焼き	牛乳、きな粉スティック揚げパン	牛乳、ミニアメリカンドッグ	牛乳、わかめおにぎり	麦茶、揚げせんべい
午前	16 牛乳	17 牛乳	18 牛乳	19 牛乳	20	21
昼食	チキンカレー、春雨サラダ、フライドポテト、りんご	☆叶翔くんリクエスト☆ 御飯、さつまいもとチーズの肉巻き、マカロニサラダ、味噌汁、いちご	ミートソーススパゲティ、ツナサラダ、コーン和え、スープ、バナナ	☆陽向くんリクエスト☆ 御飯、たらの磯辺焼き、ほうれん草の海苔和え、豚汁、オレンジ		御飯、肉団子の黒酢あん、白花豆煮、きのこと油揚げの甘辛炒め、バナナ
午後	牛乳、おからあんホットケーキ	牛乳、ココアプリン	牛乳、キャラメルラスク	牛乳、ニラとベーコンのお焼き		麦茶、キャラメルコーン
午前	23 牛乳	24 牛乳	25 牛乳	26 牛乳	27 牛乳	28
昼食	☆徠煌くんリクエスト☆ 御飯（麦入り）、煮込みハンバーグ、スパゲティサラダ、ポトフ、いちご	☆煌人くんリクエスト☆ 御飯、レバーのかりん揚げ、大根サラダ、味噌汁、りんご	具だくさんしょうゆラーメン、餃子、かぼちゃの甘煮、バナナ	☆誕生会メニュー☆ お赤飯、チキンソテー　和風おろしソース、千切りサラダ、味噌汁、フルーツポンチ	☆明心くんリクエスト☆ 食パン（いちごジャム）、じゃがいもとウインナーのオーブン焼き、昆布サラダ、豆乳スープ、オレンジ	おにぎり　2個 バナナ
午後	牛乳、ポパイ蒸しパン	牛乳、ハムとコーンのカップケーキ	牛乳、メロンパン風トースト	牛乳、アイスボックスクッキー	牛乳、いなり寿司	麦茶、サッポロポテト
午前	30 牛乳	31 牛乳				
昼食	御飯（麦入り）、かつおカツ、３色和え、味噌汁、いちご	御飯、麻婆豆腐、ほうれん草ともやしのナムル、わかめスープ、りんご				
午後	牛乳、チョココーンフレーク	牛乳、大学いも				

※献立は材料により変更になる場合があります。

3月は、ひなまつりや卒園式など１年の中でもイベントが多い時期です。今月は年長さんのリクエスト給食があります。どんな献立が思い出に残ったのか楽しみですね！
４月の時には苦手だった食材も今では自分から進んで食べたり、『おいしかった！また作って！』『おかわり、山盛りください！』と元気いっぱいに伝えてくれる子ども達の姿に成長を感じています。今年度も残り１ヶ月、子ども達の喜ぶ給食の提供をしていきます♪

	エネルギー kcal	タンパク g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	A μg	B1 mg	B2 mg	C mg	繊維 g	食塩 g
3才以上児	629	25.3	21.3	342	2.8	497	0.44	0.56	42	4.8	1.9
目標量	530	21.2	14.7	230	2.2	179	0.29	0.33	17	4.2	1.7
充足率(%)	119	119	145	149	127	278	152	170	247	114	111
3才未満児	525	20.9	18.4	294	2.1	412	0.37	0.51	33	3.8	1.5
目標量	514	20.4	14.4	221	2.1	172	0.28	0.32	17	4.1	1.6
充足率(%)	102	102	128	133	100	240	132	159	194	93	94

栄養士