ゆめっこわかば保育園 献立予定表　2026年3月

日	(月) 2 ☆	(火) 3	(水) 4 ☆	(木) 5 ☆	(金) 6 ☆	(土) 7
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **肉じゃが** 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 じゃが芋 30 しらたき 20 小松菜 3 みりん 1 醤油 1.5 砂糖 1 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** うすあげ 5 わかめ 1 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**3色ごはん** 五分付米 45 ゆかりふりかけ 小松菜 3 醤油　みりん 0.5 ごま油 0.2 人参 3 **鮭のコーンマヨ焼き** 鮭 50 コーン 5 豆乳マヨネーズ (卵不使用) 塩 0.2 **ふかしさつまいも** さつまいも 20 **菜の花のおかか和え** 菜の花 10 ほうれん草 10 砂糖 0.1 しょうゆ 0.5 かつおぶし 0.2 **すまし汁** 人参 7 玉ねぎ 15 人参 5 醤油　みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**わかめごはん** 五分付米 40 わかめ 4 人参 10 ちりめんじゃこ 2 醤油　みりん 1 ごま油 0.5 **麻婆なす** 合ミンチ 30 なす 40 玉ねぎ 15 人参 10 ピーマン 5 オイスターソース 1 ソース ケチャップ 1 みりん　醤油 1 味噌　片栗粉 1 砂糖 0.5 にんにく 生姜 0.5 **無限キャベツ** キャベツ 40 ごま　ごま油 1 青のり　塩 0.2 **みそ汁** 人参 10 豆腐 16 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉のからあげ** 鶏もも肉 50 醤油　みりん 2 しょうが　にんにく **ミニトマト** **ニラ納豆** 納豆 20 ニラ 10 人参 5 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** 大根 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **西京焼き** かれい 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **白和え** ほうれん草 5 人参 10 豆腐 25 こんにゃく 4 白みそ 3 醤油 1 砂糖 1 **すまし汁** 玉ねぎ 10 わかめ 1 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ビビンバ丼** 五分付米 45 豚肉 30 にら 5 人参 5 もやし 10 ほうれん草 10 にんにく 0.5 生姜 0.5 みりん 1 醤油 1 のり 0.2 ごま油 0.5 ごま 0.2 **もやしの酢の物** もやし 25 人参 15 うす揚げ 5 しょうゆ 1 酢 0.7 砂糖 0.5 かつお節 ごま油 0.5 **スープ** 玉ねぎ 10 チンゲン菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150	**いちごカップケーキ** 小麦粉 20 砂糖 5 牛乳 3 油 2 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 いちご いちごパウダー 豆乳クリーム **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 油 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150	**りんごのスコーン** 小麦粉 25 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 塩 0.1 砂糖 5 バター 10 りんご 10 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150	**スノーボール** 米粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150

日	(月) 9 ☆	(火) 10	(水) 11 ☆	(木) 12	(金) 13 ☆	(土) 14
昼食	**夕焼けごはん** 五分付米 40 人参 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **ひじきはるまき** 春巻きの皮 3 豚ひき肉 25 ひじき 1 人参 5 しいたけ 1 たけのこ 3 みりん　醤油 1 砂糖 0.5 オイスターソース 1 ごま油 1 片栗粉 0.5 **ミニトマト** **きゅうりの酢の物** きゅうり 30 わかめ 1 酢　ごま油 1 醤油 **みそ汁** わかめ 1 豆腐 16 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さわらの照り焼き** 鰆 50 みりん 2.5 醤油 2.5 生姜 1 **かぼちゃの含め煮** かぼちゃ 45 醤油 1 みりん 1 **さつまいもサラダ** さつまいも 20 人参 5 玉ねぎ 5 ツナ 5 豆乳マヨネーズ (卵不使用) **すまし汁** 大根 10 小松菜 10 醤油 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**コーンごはん** 五分付米 40 コーン 3 みりん 0.5 塩 0.2 **鶏肉のごまみそ焼き** 鶏もも肉 45 ごま 2 みそ 2 砂糖 1.5 醤油 0.5 みりん 0.5 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **もずく酢** もずく 15 ぎゅうり 10 もやし 15 **スープ** 玉ねぎ 10 わかめ 1 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)	**ハヤシライス** 五分付米 40 豚肉 30 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 10 ピーマン 5 しめじ 10 ケチャップ 2 ソース 1 トマトジュース 20 みりん 1 醤油 1 **ポテトサラダ** じゃがいも 30 人参 8 きゅうり 8 醤油 0.8 塩 0.2 豆乳マヨネーズ (卵不使用) **スープ** 玉ねぎ 10 小松菜 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭のクリームシチュー** 甘塩鮭 30 白菜 30 しめじ 5 人参 5 じゃがいも 30 玉ねぎ 30 人参 5 牛乳 4 塩 0.2 醤油 1 **ナムル** ほうれん草 25 人参 10 もやし 15 醤油 1 ごま油 0.5	**おにぎり** 五分付米 40 ゆかりふりかけ 0.1 鶏肉 50 ケチャップ 2 ソース 1 醤油 0.5 砂糖 0.2 リンゴジャム 2 にんにく 0.1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** わかめ 1 コーン 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**黒糖寒天** 寒天 0.6 黒糖 5 きなこ 7 砂糖 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**みそポテト** じゃがいも 50 片栗粉 3 油 味噌 1 砂糖 1.5 みりん 0.5 醤油 0.3 **果物** 30 **牛乳** 150	**スノーボール** 米粉 20 片栗粉 5 砂糖 6 油 6 粉糖 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**チュロス** 小麦粉 豆腐 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 砂糖 油 **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニー** 米粉 7 豆腐 18 片栗粉 0.8 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア 3 砂糖 8 油 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150

日	(月) 16 ☆	(火) 17 ☆
昼食	**ごはん** 五分付米 40 **バーベキューチキン** 鶏肉 50 ケチャップ 2 ソース 1 醤油 0.5 砂糖 0.2 リンゴジャム 2 にんにく 0.1 **ブロッコリーの塩ゆで** ブロッコリー 15 **マカロニサラダ** マカロニ 10 人参 10 玉ねぎ 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブ油 1.5 塩 0.2 **スープ** わかめ 1 コーン 5 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**うめごはん** 五分付米 40 梅干し 2 ごま 1 塩 0.1 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **ふかしさつまいも** さつまいも 20 **トマト納豆** 納豆 20 トマト 10 人参 5 醤油 1.5 かつおぶし 0.5 ごま油 0.5 **スープ** じゃがいも 10 豆腐 16 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)
おやつ	**麩のラスク** 焼き麩 7 バター 5 砂糖 4 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**宝石ゼリー** 寒天 0.6 ぶどうジュース 1.5 りんごジュース 1 みかんジュース 1.5 砂糖 3.6 小麦粉 4 砂糖 1 さつまいもバター 2 りんご　みかん缶 30 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150

日	(水) 18 ☆	(木) 19	(土) 21	(月) 23 ☆	(火) 24 ☆	(水) 25 ☆
昼食	**夕焼けごはん** 五分付米 40 **人参** 10 醤油 2 みりん 2 塩 0.2 バター 1 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **焼きかぼちゃ** かぼちゃ 15 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** わかめ 1 豆腐 16 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**お別れ遠足**	**鶏そぼろ丼** 五分付米 40 鶏ひき肉 30 小松菜 20 人参 5 玉ねぎ 10 ごま油 1.5 片栗粉 1 しょうゆ 1.5 みりん 1.5 塩 0.1 **おかか和え** キャベツ 30 人参 10 醤油 1 かつお節 0.5 **みそ汁** さつまいも 10 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**きゅうり巻き** 五分付米 40 塩　砂糖　酢 きゅうり 焼きのり **西京焼き** かれい 50 白みそ 4 みりん 3 **人参の含め煮** 人参 15 醤油 0.5 みりん 0.5 **もずく酢** もずく 15 きゅうり 10 もやし 15 **すまし汁** わかめ 1 豆腐 16 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**炊き込みピラフ** 五分付米 40 シーチキン 8 玉ねぎ 10 人参 5 コーン 3 ケチャップ 3 みりん 1 醤油 1.5 塩 0.2 **ハンバーグ** 合ミンチ 40 玉ねぎ 30 人参 10 片栗粉 3 塩 0.2 醤油 1.5 みりん 1 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.1 あおのり **納豆** 納豆 25 人参 8 醤油 1.5 かつお節 0.5 ごま油 0.5 **すまし汁** 人参 10 えのき 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鮭の塩焼き** 鮭 50 塩 0.2 **こふきいも** じゃがいも 20 塩 0.1 あおのり **カリカリサラダ** キャベツ 25 人参 10 大根 10 ちりめんじゃこ 1.5 醤油 1 ごま油 1 **みそ汁** わかめ 1 玉ねぎ 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)
おやつ	**よりより** 小麦粉 30 砂糖 5 ごま油 0.5 塩 0.2 油 5 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150	**焼きいも** さつまいも 50 塩 0.2 **果物** 30 **牛乳** 150	**果物** 30 **牛乳** 150	**恐竜の卵** 白玉粉 15 上新粉 5 砂糖 5 ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.5 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**パン** 強力粉 30 ドライイースト 0.5 オリーブ油 1 砂糖 2 塩 0.1 **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**スイートポテト** さつまいも 50 豆乳 10 砂糖 2 黒ゴマ 0.5 **果物(みかん)** 30 **牛乳** 150

日	(木) 26 ☆	(金) 27 ☆	(土) 28	(月) 30	(火) 31
昼食	**コーンごはん** 五分付米 40 コーン 3 みりん 0.5 塩 0.2 **豚肉の生姜焼き** 豚肉 40 玉ねぎ 25 人参 10 ねぎ 2 生姜 1 醤油 3 みりん 3 **たたききゅうり** きゅうり 40 ごま 1 ごま油 1 酢 3 醤油 2 **みそ汁** こんにゃく 10 豆腐 16 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **さばの竜田揚げ** さば 50 しょうゆ 2 みりん 2 生姜 片栗粉 1.5 油 **刻みキャベツ** キャベツ 15 **きゅうりと大根のひたひた** きゅうり 15 大根 20 人参 10 醤油　砂糖 1 酢 1 ごま油 0.8 かつおぶし 0.5 **みそ汁** えのき 10 ほうれん草 10 みそ 4 だし汁(昆布・煮干)	**卒園式**	**豚丼** 五分付米 40 豚肉 30 玉ねぎ 30 人参 10 もやし 10 しょうゆ 1 みりん 1 さとう 1 **春雨サラダ** 春雨 10 キャベツ 20 人参 10 きゅうり 10 酢 2.5 オリーブオイル 1.5 塩 0.2 **すまし汁** さつまいも 10 玉ねぎ 10 醤油 1.5 みりん 1.5 塩 0.2 だし汁(昆布・煮干)	**ごはん** 五分付米 40 **鶏肉の照り焼き** 鶏もも肉 45 醤油 2 みりん 2 砂糖 1 **おひたし** 小松菜 20 醤油 0.5 **ひじきもやし** もやし 20 ひじき 10 人参 10 醤油 1 砂糖 0.5 味噌 0.5 **スープ** キャベツ 10 えのき 10 みりん 1.5 醤油 1.5 塩 0.2 出汁(昆布・煮干)
おやつ	**クレープ** 米粉 10 砂糖 1 豆乳 15 油 1 みかん缶 白桃缶 豆乳クリーム **果物(りんご)** 30 **牛乳** 150	**クッキー** 小麦粉 4 砂糖 1 さつまいも 2 バター 2 **果物** 30 **牛乳** 150		**もちもちチーズパン** 白玉粉 17 塩 0.1 牛乳 19 粉チーズ 4 油 0.9 **果物** 30 **牛乳** 150	**ブラウニーパフェ** 米粉 7 豆腐　片栗粉 18 豆乳クリーム ﾍﾞｰｷﾝｸﾞﾊﾟｳﾀﾞｰ 0.8 ココア　砂糖 3 小麦粉 砂糖 4 さつまいも　バタ 2 コーンフレーク 3 白桃缶　みかん 10 **果物** 30 **牛乳** 150

総カロリー	
タンパク質	

3月3日はひな祭りです。
ひな祭りは女の子の健やかな成長を願う伝統行事です。
ひな祭りに欠かせないひな人形も、昔は飾るのではなく川に流されていたという話もあります。
また、桃の花を飾ったりしますが、桃の花には魔除けや長寿のパワーがあるそうです♪

※数字は、幼児の予定可食量です。
※乳児は、幼児の予定可食量×０．９として計算します。
※ごはんは、五分付米です。
※3日はひなまつりメニューです。
※ 12日は誕生日会です。
※19日はお別れ遠足です。
※28日は卒園式です。
※果物はりんご・みかん等を提供します。
※土曜日のおやつは前日のサンプルボードに掲示します。
※☆印はひまわり組さんのリクエストメニューです。