

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	とうもろこし炒飯 鮭フライ 切干大根のナムル 春雨スープ いちご	精白米/ごま油/バター粉/パン粉/サラダ油/三温糖/ごま/春雨/薄力粉	ウインナー/鮭/豚ロースハム/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳/ホイップクリーム	とろろこし/玉ねぎ/小ねぎ/切干大根/チンゲンサイ/にんじん/乾しいたけ/いちご/いちごジャム	牛乳 ホットケーキ	エネルギー 607 kcal たんぱく質 29.2 g 脂 質 19.3 g 食塩相当量 1.9 g
3 火	ちらし寿司 鶏肉の塩唐揚げ アスパラのツナマヨ和え 清汁(人参・花麩) ひなまつりゼリー	精白米/三温糖/片栗粉/サラダ油/マヨドレ/花麩/ゼリー/ホットケーキミックス	油揚げ/鶏肉/ツナ/かつお節/普通牛乳/鶏卵	乾しいたけ/にんじん/れんこん/絹さや/にんにく/しょうが/アスパラガス/えのきたけ/小ねぎ/りんごジュース	リンゴジュース 三色蒸しパン	エネルギー 606 kcal たんぱく質 21.6 g 脂 質 16.8 g 食塩相当量 2.4 g
4 水	バターロール キャベツと肉団子のスープ フレンチサラダ バナナ	スイートポテトパン/片栗粉/春雨/ごま油/三温糖/サラダ油/精白米	鶏ミンチ/鶏卵/普通牛乳/ツナ	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/乾しいたけ/ブロッコリー/南瓜/コーン/バナナ	牛乳 ツナカレーおにぎり	エネルギー 551 kcal たんぱく質 19.8 g 脂 質 14.9 g 食塩相当量 2.7 g
5 木	ご飯 ちりめん佃煮 豚肉の生姜焼き 厚揚げの中華炒め 味噌汁(白菜・なめこ)	精白米/三温糖/ごま/サラダ油/ごま油/薄力粉	しらす/豚肉/厚揚げ/豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/鶏卵/普通牛乳	玉ねぎ/しょうが/にんじん/チンゲンサイ/はくさい/なめこ(生)/ほうれん草	飲むヨーグルト ほうれん草ケーキ	エネルギー 609 kcal たんぱく質 24.5 g 脂 質 19.9 g 食塩相当量 2.1 g
6 金	マーボー大根丼 ひじきサラダ わかめスープ	精白米/ごま油/三温糖/片栗粉/マヨドレ/ごま	豚ひき肉/赤味噌/合わせ味噌/干ひじき/カットわかめ/普通牛乳	だいこん/深ねぎ/玉ねぎ/にんじん/ピーマン/乾しいたけ/しょうが/にんにく/グリーンピース/きゅうり/小ねぎ/みかん	牛乳 みかん 一口ゼリー	エネルギー 604 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 16.6 g 食塩相当量 1.4 g
7 土	タコライス コンソメスープ リンゴゼリー	精白米/三温糖/ゼリー(リンゴ)/マシュマロ/ココアパウダー	豚ひき肉/普通牛乳	玉ねぎ/トマト(缶)/レタス/キャベツ/にんじん/コーン/ケチャップ	牛乳 ココアムース	エネルギー 609 kcal たんぱく質 20.2 g 脂 質 14.8 g 食塩相当量 0.9 g
9 月	ご飯 鮭の照焼き トマトときゅうりのサラダ 味噌汁(南瓜・しめじ)	精白米/ごま油/薄力粉/三温糖/無塩バター	鮭/塩昆布/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	しょうが/トマト/きゅうり/南瓜/しめじ/小ねぎ/にんじん	牛乳 人参マフィン	エネルギー 602 kcal たんぱく質 28.9 g 脂 質 15.0 g 食塩相当量 2.0 g
10 火	ご飯 タンドライーチキン ポテトサラダ 清汁(人参・かまぼこ)	精白米/じゃが芋/マヨドレ/食パン/グラニュー糖	鶏肉/無糖ヨーグルト/かまぼこ/かつお節/飲むヨーグルト/普通牛乳/鶏卵	しょうが/にんにく/きゅうり/にんじん/コーン/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ/ケチャップ	飲むヨーグルト フレンチトースト	エネルギー 606 kcal たんぱく質 24.6 g 脂 質 17.3 g 食塩相当量 1.7 g
11 水	とんこつ風ラーメン 醤油ラーメン ハンバーグ フライドポテト アイスクリーム(チョコ)	干し中華めん/ごま油/パン粉/じゃが芋/サラダ油	豚肉/調製豆乳/豚ひき肉/かまぼこ/カットわかめ/牛ひき肉/普通牛乳/鶏卵/アイスクリーム	玉ねぎ/もやし/にんじん/コーン/乾しいたけ/にんにく/りんごジュース/ケチャップ	フルーツジュース お菓子パーティー (ポテトチップス・じゃがりこパイ)	エネルギー 610 kcal たんぱく質 25.3 g 脂 質 20.9 g 食塩相当量 4.2 g
12 木	ハヤシライス マカロニサラダ バナナ	精白米/押麦/無塩バター/マカロニ/マヨドレ	牛肉/普通牛乳/キャンディチーズ	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/マッシュルーム(缶)/トマト(缶)/きゅうり/コーン/バナナ/オレンジ	牛乳 オレンジ チーズ(カット)	エネルギー 605 kcal たんぱく質 18.4 g 脂 質 17.8 g 食塩相当量 1.3 g
13 金	ご飯 鶏肉のBBQ焼き 人参金平 味噌汁(豆腐・水菜)	精白米/ごま油/三温糖/ぎょうざの皮/じゃが芋/サラダ油	鶏肉/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/豚ひき肉	にんにく/しょうが/にんじん/ピーマン/水菜/小ねぎ/玉ねぎ/ケチャップ	牛乳 サモサ	エネルギー 604 kcal たんぱく質 24.4 g 脂 質 23.8 g 食塩相当量 1.8 g
14 土	鶏すき丼 えのきの中華スープ ぶどうゼリー	精白米/押麦/しらたき/サラダ油/三温糖/ゼリー(ぶどう)/米粉/無塩バター	鶏肉/かつお節/普通牛乳/調製豆乳	玉ねぎ/にんじん/しめじ/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 米粉クッキー	エネルギー 608 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 18.5 g 食塩相当量 1.0 g
16 月	ご飯 鰻の西京焼き もやしのごま和え 白菜とたまごのスープ	精白米/三温糖/ごま/片栗粉	鰻/合わせ味噌/鶏卵/普通牛乳/キャンディチーズ	もやし/にんじん/はくさい/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ/バナナ	牛乳 バナナ チーズ(カット)	エネルギー 607 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 17.0 g 食塩相当量 1.8 g
17 火	肉うどん きゅうりチャンプル ヨーグルト	干しうどん/サラダ油/ホットケーキミックス	牛肉/かまぼこ/かつお節/ウインナー/木綿豆腐/ヨーグルト/普通牛乳/豚ひき肉/調製豆乳	ごぼう/玉ねぎ/にんじん/小ねぎ/きゅうり	牛乳 カレーおやき	エネルギー 609 kcal たんぱく質 26.6 g 脂 質 23.3 g 食塩相当量 4.0 g
18 水	ご飯 ミートローフ ブロッコリーのツナ昆布和え 味噌汁(さつま芋・えのき)	精白米/サラダ油/パン粉/三温糖/片栗粉/さつまいも/バターロール	牛ひき肉/豚ひき肉/鶏卵/普通牛乳/ツナ/塩昆布/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/きな粉	玉ねぎ/にんじん/ブロッコリー/えのきたけ/小ねぎ/ケチャップ	飲むヨーグルト 揚げパン	エネルギー 604 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 16.5 g 食塩相当量 2.0 g
月平均栄養価				エネルギー 脂 質	588 kcal 18.3 g	たんぱく質 22.7 g 食塩相当量 1.9 g

令和8年

3月分

3歳以上児献立表

福岡キャナル保育園 2ページ

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ	午後 午前	栄 養 価
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
19 木	お別れ選定	薄力粉/三温糖/サラダ油/カレールウ	普通牛乳		牛乳 ちんすこう		エネルギー 226 kcal たんぱく質 5.3 g 脂 質 11.5 g 食塩相当量 0.1 g
21 土	鯛の和風スパゲティ 白菜の中華スープ オレンジゼリー	スパゲティ/無塩バター/ゼリー(オレンジ)/三温糖/ビスケット	鯛/ツナ/刻みのり/普通牛乳/クリームチーズ/鶏卵	玉ねぎ/にんじん/しめじ/にんにく/はくさい/乾しいたけ/小ねぎ	牛乳 一口チーズケーキ		エネルギー 610 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 26.4 g 食塩相当量 1.3 g
23 月	ご飯 白身魚の蒲焼き 白菜サラダ 味噌汁(もやし・豆腐)	精白米/片栗粉/三温糖/サラダ油/マヨドレ/無塩バター/薄力粉/粉糖	からすがれい/かつお節/木綿豆腐/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳	しょうが/はくさい/にんじん/もやし/小ねぎ	牛乳 スノーボール		エネルギー 608 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 22.8 g 食塩相当量 1.9 g
24 火	ご飯 肉野菜炒め 大根のなめたけ和え 味噌汁(じゃが芋・もやし)	精白米/サラダ油/じゃが芋/薄力粉/三温糖/無塩バター	豚肉/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/普通牛乳/鶏卵/普通牛乳	キャベツ/もやし/ピーマン/にんじん/だいこん/なめたけ/小ねぎ/南瓜	牛乳 南瓜ケーキ		エネルギー 608 kcal たんぱく質 23.9 g 脂 質 20.4 g 食塩相当量 1.9 g
25 水	ご飯 鶏じゃが トマトとじゃこのサラダ 味噌汁(えのき・舞茸)	精白米/じゃが芋/しらたき/サラダ油/三温糖/ごま油/さつまいも/米粉	鶏肉/かつお節/かえりちりめん/カットわかめ/合わせ味噌/にぼし/飲むヨーグルト/絹ごし豆腐	玉ねぎ/にんじん/グリーンピース/トマト/えのきたけ/まいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト さつま芋ドーナツ		エネルギー 608 kcal たんぱく質 22.8 g 脂 質 12.1 g 食塩相当量 2.2 g
26 木	ナポリタン コールスローサラダ コンソメスープ	スパゲティ/無塩バター/マヨドレ/じゃが芋/片栗粉	豚肉/普通牛乳/ピザ用チーズ	にんじん/玉ねぎ/ピーマン/キャベツ/コーン/ケチャップ	牛乳 じゃが芋もち		エネルギー 605 kcal たんぱく質 22.1 g 脂 質 23.1 g 食塩相当量 2.1 g
27 金	ご飯 ヤンニョムチキン キャベツの中華和え 中華スープ	精白米/ごま油/片栗粉/三温糖/ごま/ホットケーキミックス/サラダ油	鶏肉/普通牛乳/ウインナー	にんにく/キャベツ/にんじん/玉ねぎ/乾しいたけ/小ねぎ/ケチャップ	牛乳 アメリカンドック		エネルギー 610 kcal たんぱく質 23.1 g 脂 質 22.2 g 食塩相当量 2.5 g
30 月	ご飯 鮭のちゃんちゃん焼き ほうれん草のごま和え 清汁(人参・えのき)	精白米/ごま/三温糖/米粉/サラダ油	鮭/合わせ味噌/かつお節/飲むヨーグルト/調製豆乳	キャベツ/にんじん/しめじ/ほうれん草/もやし/えのきたけ/乾しいたけ/小ねぎ	飲むヨーグルト メロンパン風スコーン		エネルギー 602 kcal たんぱく質 26.9 g 脂 質 10.7 g 食塩相当量 1.4 g
31 火	ご飯 コロケ風 キャベツのごまだれサラダ わかめスープ	精白米/じゃが芋/パン粉/サラダ油/マヨドレ/ごま/食パン	豚ひき肉/かつお節/カットわかめ/普通牛乳	玉ねぎ/キャベツ/にんじん/乾しいたけ/小ねぎ/いちごジャム/ケチャップ	牛乳 ジャムサンド		エネルギー 604 kcal たんぱく質 19.0 g 脂 質 17.2 g 食塩相当量 2.0 g
月 平均 栄 養 価					エネルギー 588 kcal		たんぱく質 22.7 g
					脂 質 18.3 g		食塩相当量 1.9 g



- ♡11日(水)は、お別れ会メニューです
- ♡マヨドレは卵不使用のマヨネース風調味料です
- ♡食材の仕入れにより、内容が変更になる場合があります

