



# 2026年3月 予定献立表



福音幼稚園

2 (月)		3 (火)		4 (水)		5 (木)		6 (金)	
ごはん		ごはん		ナポリタン		ポークカレー		ほうとう風うどん	
みそしる	キャベツ、にんじん、はんぺん みそ、だし	みそしる	木綿豆腐、わかめ、まいたけ みそ、だし	スパゲッティ、にんじん、たまねぎ ベーコン、油、ケチャップ トマトピューレ、砂糖、中濃ソース		ごはん、豚かたロース、鶏ひき肉 にんじん、じゃがいも、たまねぎ カレールウ、油、鶏がら		うどん、豚ばら、だいこん、はくさい かぼちゃ、ごぼう、油あげ、ねぎ だし、塩、みそ	
鮭のバターしょうゆ焼き	さけ、塩、小麦粉、しょうゆ バター、しめじ、たまねぎ	ツナ入り卵焼き	卵、ツナ、白だし、砂糖 油	きのこサラダ	キャベツ、わかめ、えのき えりんぎ、酢、油、塩 しょうゆ	りんごサラダ	りんご、レタス、きゅうり フルドレッシング、塩、レモン汁	ちくわの磯部揚げ	ちくわ、あおさ、てんぷら粉 油
ほうれん草と海苔のサラダ	ほうれん草、にんじん、コーン のり、しょうゆ、酢、油	チャブチエ	豚もも、はるさめ、ピーマン にんじん、たまねぎ、ごま にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん ごま油、鶏がら、塩、油	ブロッコリーの白だし和え	ブロッコリー、白だし	ゼリー		オレンジ	
オレンジ		いちご		りんご					
1材料 - 394 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 13.1 g 炭水化物 55.4 g 食塩相当量 1.5 g		1材料 - 403 kcal たんぱく質 16.8 g 脂質 12.5 g 炭水化物 57.6 g 食塩相当量 1.4 g		1材料 - 401 kcal たんぱく質 15.2 g 脂質 15.3 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 0.5 g		1材料 - 410 kcal たんぱく質 12.5 g 脂質 10.8 g 炭水化物 71 g 食塩相当量 0.9 g		1材料 - 392 kcal たんぱく質 12.4 g 脂質 15.9 g 炭水化物 53.9 g 食塩相当量 2.4 g	
9 (月)		10 (火)		11 (水)		12 (木)		13 (金)	
みそしる	木綿豆腐、わかめ、たまねぎ みそ、だし	サンドイッチ	食パン、バター、卵、マヨネーズ ハム、チーズ、いちごジャム	ごはん		ごはん			
<b>にこにこ弁当</b> 	コンソメスープ	ウインナー、たまねぎ、えだまめ コーン、にんじん、えのき コンソメ、鶏がら	じゃがコロサラダ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん ツナ、かつお節、しょうゆ 酢、砂糖	油あげの和風サラダ	キャベツ、きゅうり、にんじん 油あげ、しょうゆ、酢、油 砂糖、こしょう	おでん		ウインナー、だいこん、こんにゃく ちくわ、魚河岸揚げ、だし 昆布、白だし、みりん しょうゆ、塩
	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー、キャベツ、油、塩 こしょう	りんご		春雨サラダ	はるさめ、きゅうり、にんじん コーン、酢、しょうゆ、砂糖、塩			
	りんご								
1材料 - 27 kcal たんぱく質 2.1 g 脂質 1.1 g 炭水化物 2.7 g 食塩相当量 0.9 g	1材料 - 412 kcal たんぱく質 16.3 g 脂質 10.7 g 炭水化物 67.3 g 食塩相当量 1.6 g	1材料 - 393 kcal たんぱく質 13.9 g 脂質 15.9 g 炭水化物 49.2 g 食塩相当量 0.4 g		1材料 - 418 kcal たんぱく質 11.4 g 脂質 12.3 g 炭水化物 75.7 g 食塩相当量 2.4 g					
16 (月)		17 (火)		18 (水)		19 (木)		20 (金)	
ごはん		ごはん		手づくりふりかけごはん		ごはん		<b>休園</b> 	
みそしる	油あげ、みずな、じゃがいも みそ、だし	ミートボール	豚ひき肉、パン粉、牛乳、塩 ケチャップ、しょうゆ ウスターソース、油	ごはん、かつお節、ごま あおさ、塩	ツナ入り卵焼き	卵、ツナ、白だし、砂糖 油			
かじきの変り揚げ	めかじき、にんにく、卵、砂糖 しょうゆ、カレー粉、かたくり粉 油	コールスローサラダ	ハム、キャベツ、にんじん マヨネーズ、砂糖、酢	鮭のバターしょうゆ焼き	さけ、塩、小麦粉、しょうゆ バター、しめじ、たまねぎ	チャブチエ	豚もも、はるさめ、ピーマン にんじん、たまねぎ、ごま にんにく、しょうゆ、砂糖、みりん ごま油、鶏がら、塩、油		
高野豆腐のみそドレサラダ	高野豆腐、大根、にんじん、わかめ みそ、だし、砂糖、しょうゆ 酢、ごま油	りんご		ほうれん草と海苔のサラダ	ほうれん草、にんじん、コーン のり、しょうゆ、酢、油	いちご			
1材料 - 390 kcal たんぱく質 18.9 g 脂質 11.5 g 炭水化物 56.1 g 食塩相当量 1.3 g	1材料 - 391 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 14.4 g 炭水化物 54.8 g 食塩相当量 0.5 g	1材料 - 392 kcal たんぱく質 16.7 g 脂質 14.2 g 炭水化物 53 g 食塩相当量 0.9 g		1材料 - 398 kcal たんぱく質 16.6 g 脂質 12.9 g 炭水化物 55.3 g 食塩相当量 0.5 g					
23 (月)		24 (火)		25 (水)		26 (木)		27 (金)	
ナポリタン	スパゲッティ、にんじん、たまねぎ ベーコン、油、ケチャップ トマトピューレ、砂糖、中濃ソース	ごはん		ごはん		塩昆布ごはん	ごはん、塩昆布	サンドイッチ	食パン、バター、卵、マヨネーズ ハム、チーズ、いちごジャム
ほうれん草とコーンのソテー	ほうれん草、コーン、えりんぎ バター、塩	チキングラタン	マカニ、鶏もも、たまねぎ、しめじ 油、塩、こしょう、バター 小麦粉、牛乳、コンソメ、チーズ	魚のごまみそ焼き	さば、みそ、砂糖、みりん しょうゆ、ごま、油	春巻き	豚もも、もやし、切り干しだいこん ねぎ、春巻きの皮、ごま油、しょうゆ 砂糖、塩、鶏がら、かたくり粉 油	じゃがコロサラダ	じゃがいも、たまねぎ、にんじん ツナ、かつお節、しょうゆ 酢、砂糖
ブロッコリーの白だし和え	ブロッコリー、白だし	れんこんとひじきのサラダ	れんこん、にんじん、ひじき えだまめ、酢、マヨネーズ、コーン しょうゆ、だし、砂糖、塩、ごま	にんじんとちくわのきんぴら	にんじん、ちくわ、こんにゃく 油、みりん、しょうゆ	白菜の中華サラダ	はくさい、にんじん、しらす ごま油、酢、しょうゆ、砂糖	ウインナーとキャベツのソテー	ウインナー、キャベツ、油、塩 こしょう
りんご		オレンジ		いちご		りんご		オレンジ	
1材料 - 406 kcal たんぱく質 15 g 脂質 24.2 g 炭水化物 37.5 g 食塩相当量 2 g	1材料 - 397 kcal たんぱく質 13.5 g 脂質 11.8 g 炭水化物 61.9 g 食塩相当量 0.7 g	1材料 - 401 kcal たんぱく質 14.4 g 脂質 16.2 g 炭水化物 51.8 g 食塩相当量 0.9 g		1材料 - 394 kcal たんぱく質 12.7 g 脂質 11.1 g 炭水化物 63.5 g 食塩相当量 0.5 g		1材料 - 384 kcal たんぱく質 14.2 g 脂質 21.3 g 炭水化物 40.5 g 食塩相当量 0.7 g			
30 (月)		31 (火)		<b>ひなまつりの行事食</b>     					
さげごはん	ごはん、鮭フレーク	<b>休園</b> 							
肉じゃが	豚かたロース、にんじん、たまねぎ しらたき、じゃがいも 砂糖、しょうゆ、だし、油								
切干大根の中華風炒め煮	切干しだいこん、にんじん、ツナ たまねぎ、鶏がら、砂糖、こしょう 油								
りんご									
1材料 - 407 kcal たんぱく質 13.6 g 脂質 11.5 g 炭水化物 67.6 g 食塩相当量 0.4 g									

\*都合により献立を変更することがあります。