



# 令和8年3月 献立表



認定こども園八幡こぼと園

日	曜	午前おやつ (未満児)	主食	昼食	午後おやつ
1	日				
2	月	青のりせんべい 麦茶	ごはん	かじきのトマトソースがけ きゃべつとコーンのサラダ オレンジ	★人参サブレ 牛乳
3	火	りんごジュース	ちらし寿司	松風焼き 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁 パナナ	2種のロールケーキ 牛乳
4	水	カルシウムせんべい 麦茶	ごはん	♥厚揚げのミートソース煮 マカロニサラダ グレープフルーツ	♥★おからドーナツ 牛乳
5	木	ヨーグルト 麦茶	ごはん	さけのマヨコーン焼き ♥うまっこりー いよかん	★しょうゆツナパスタ 牛乳
6	金	クラッカー 牛乳	♥納豆ご飯	ひじき入り卵焼き カレーきんぴら さつまいものみそ汁 パナナ	レーズンパン (未)麦茶 (以)牛乳 みかんとりんごのジュース パイ菓子 塩せんべい
7	土	ウエハース 麦茶	ごはん	中華丼 お麩のみそ汁 果物	
8	日				
9	月	ビスケット 麦茶	ごはん	鶏肉のケチャマヨ焼き すき昆布煮 ピーマンスープ オレンジ	♥★バナナマフィン 牛乳
10	火	塩せんべい 牛乳	ごはん	さばのみそ煮 青菜のゆかり和え グレープフルーツ	♥★青のりフライドポテト (未)麦茶 (以)牛乳
11	水	甘辛せんべい 牛乳	コッペパン	スパニッシュオムレツ ♥しょうゆフレンチ ♥コーンスープ パナナ	★五平餅 (未)麦茶 (以)牛乳
12	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	麻婆豆腐 ♥長芋ソテー オレンジ (以)牛乳	★コーンチヂミ 麦茶
13	金	りんごジュース	ごはん	♥大豆入りドライカレー もやしの変わり漬け トマト パナナ	乳飲料 青のりせんべい クラッカー
14	土	ビスケット 牛乳	ごはん	豆腐チャンプルー 中華スープ 果物	野菜ジュース ウエハース カルシウムせんべい
15	日				
16	月	甘辛せんべい 麦茶	ごはん	かじきのタンドリー焼き 小松菜の納豆和え グレープフルーツ	♥★スイートポテト 牛乳
17	火	パイ菓子 牛乳	食パン	豆腐のキッシュ 人参グラッセ ♥マカロニスープ パナナ	★ひじきじゃこごはん 麦茶
18	水	青のりせんべい 麦茶	ごはん	たらの磯辺揚げ 水菜の和風サラダ ♥かぼちゃバター オレンジ	★ほうれん草のホットケーキ 牛乳
19	木	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのホイコーロー 三色ナムル いよかん	♥★ジャージャー麺 (未)麦茶 (以)牛乳
20	金			(春分の日)	
21	土	ウエハース 牛乳	ごはん	ビビンバ丼 春雨スープ 果物	ヨーグルト パイ菓子 麦茶
22	日				
23	月	塩せんべい 麦茶	ごはん	さばの塩焼き 切干大根炒め わかめのみそ汁 グレープフルーツ	♥★きなこ蒸しパン 牛乳
24	火	ビスケット 牛乳	♥カレーうどん	きのこの和風オムレツ ♥のりっこりー パナナ	★和風里芋ごはん 麦茶
25	水	青のりせんべい 麦茶	ごはん	ポークチャップ 白和えサラダ オレンジ	いちごジャムサンド 牛乳
26	木	パイ菓子 牛乳	ごはん	♥凍み豆腐と鶏肉のオランダ煮 なめこのみそ汁 グレープフルーツ	★フルーツヨーグルト 麦茶
27	金	カルシウムせんべい 麦茶	ごはん	サーモンの西京焼き 白菜の和風和え パナナ	米粉のガトーショコラ 牛乳
28	土	クラッカー 牛乳	ごはん	厚揚げのみそ炒め わかめスープ 果物	野菜ジュース 青のりせんべい ビスケット
29	日				
30	月	甘辛せんべい 麦茶	ごはん	かじきのみそマヨ焼き きゅうりとひじきの酢の物 オレンジ	★黒糖ちんすこう 牛乳
31	火	ヨーグルト 麦茶	ごはん	豚肉の生姜焼き 小松菜のしらす和え にらのみそ汁 パナナ	★チーズ入りじゃがもち 牛乳

## ♪お知らせ♪

- ・3月3日(火) お誕生会メニュー
- ・3月13日(金) お別れ会メニュー
- ・3月13日(金) 卒園児クッキング
- ・★印のメニューは手作りおやつです。

## 【今月の平均栄養給与量】

栄養成分	未満児	以上児
エネルギー(kcal)	515	603
たんぱく質(g)	20.8	25.1
脂質(g)	16.0	19.0
食塩相当量(g)	1.3	1.6

※都合により献立を変更する場合があります。

♥印のメニューは卒園児クラスのゆり組さんのリクエストメニューです

## 3月の旬の食材

じゃがいも たまねぎ れんこん ごぼう きゃべつ  
小松菜 水菜 菜の花 いよかん