

2026年3月みはら園献立表

盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	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		エネルギー	たんぱく質	脂質	食塩相当
2 月	ごはん とんかつ 盛：中華サラダ 味噌汁(大根、豆腐) フルーツヨーグルト	かゆ メンチカツ風煮 中華サラダ 味噌汁(大根、豆腐) フルーツヨーグルト	精白米/パン粉(乾燥)/薄力粉/なたね油/上白糖/ごま油/普通はるさめ(乾)/菓子	豚モモ/たまご/ロースハム/絹ごし豆腐/米もそ/かつお節/ヨーグルト(全脂無糖)/クリームチーズ/ヤクルト	トマト/にんじん/キャベツ/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)/もも(缶詰果肉)/バナナ/パイナップル(缶詰)	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質	610 kcal 21.6 g	脂質 食塩相当	20.5 g 2.0 g
3 火	ちらし寿司 移：魚の煮付け 移：フロッコリーおかかあえ 潮汁 ひし型ゼリー	かゆ(鶏団子、卵焼き) 魚の煮つけ フロッコリーの和えもの すまし汁 ひし型ゼリー	精白米/上白糖/ゼリー/ビスコ	焼きのり/たまご/大正えび/あぶらかれい/かつお節/あさり(水煮)/こんぶ/牛乳	さやえんどう(ゆで)/しょうが/フロッコリー/えのきたけ/にんじん	牛乳 ビスコ	エネルギー たんぱく質	496 kcal 28.2 g	脂質 食塩相当	10.0 g 2.9 g
4 水	ごはん 移：野菜の肉巻き ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、油揚げ) 果物(みかん)	かゆ 肉団子と野菜のやわから煮 ほうれん草のしらすかけ 味噌汁(キャベツ、豆腐) みかん缶	精白米/薄力粉/なたね油/上白糖/かたくり粉/菓子	豚肩/しらす干し/米もそ/かつお節	にんじん/さやいんげん/サラダ菜/ほうれんそう/キャベツ/ぶどうストレートジュース	ぶどうジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	442 kcal 16.6 g	脂質 食塩相当	10.2 g 2.0 g
5 木	カレーライス 野菜の素揚げ 盛：コーンサラダ ヨーグルト(ソファール)	カレーライス 野菜のコンソメ煮 コーンサラダ ヨーグルト(ソファール)	精白米/じゃがいも/調合油/薄力粉/上白糖/オリーブ油/バター	豚こま肉/ソファール元気 ヨーグルト/牛乳/たまご	玉葱/にんじん/トマト缶/キャベツ/とうもろこし(冷凍)/きゅうり	牛乳 マドレーヌ	エネルギー たんぱく質	612 kcal 19.7 g	脂質 食塩相当	21.0 g 2.2 g
6 金	かけうどん かき揚げ 移：さつま芋金平 ゼリー	かけうどん 魚の天ぷら さつま芋金平 ゼリー	うどん/てんぷら粉/さつまいも/調合油/上白糖/ゼリー/菓子	牛乳	玉葱/にんじん/葉ねぎ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	497 kcal 13.9 g	脂質 食塩相当	13.7 g 2.2 g
9 月	ごはん 青椒肉絲 移：フライドポテト 春雨スープ 移：バナナ	かゆ 青椒肉絲 マッシュポテト 大根スープ バナナ	精白米/かたくり粉/なたね油/上白糖/じゃがいも/緑豆はるさめ/菓子	豚中型種モモ/なるど/牛乳	青ピーマン/たけのこ(水煮缶詰)/玉葱/さやいんげん/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	524 kcal 19.2 g	脂質 食塩相当	19.8 g 1.6 g
10 火	ロールパン グラタン 移：盛：フロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	フレンチトースト グラタン フロッコリーサラダ コンソメスープ ゼリー	ロールパン/ソフトタイプ マーガリン/マカロニ/じゃがいも/薄力粉/バター/パン粉(乾燥)/上白糖/なたね油/ベーコン/ゼリー/菓子	鶏若鶏肉モモ/牛乳/バルメザンチーズ/プロセスチーズ/ロースハム/ヤクルト	玉葱/フロッコリー/チンゲンサイ	牛乳 どうぶつビスケット	エネルギー たんぱく質	565 kcal 16.6 g	脂質 食塩相当	25.7 g 2.6 g
11 水	ごはん 移：コロッケ 盛：コールスローサラダ 味噌汁(わかめ、卵) コア	かゆ コロッケホワイトソース煮 コールスローサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) コア	精白米/じゃがいも/薄力粉/パン粉(乾燥)/調合油/上白糖/マヨネーズ/菓子	豚ひき肉/たまご/牛乳/生わかめ/米もそ/かつお節/コア(フレン)	玉葱/レタス/キャベツ/きゅうり/りんご	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	537 kcal 19.7 g	脂質 食塩相当	18.4 g 1.6 g
12 木	ごはん 盛：マグロの竜田揚げ 盛：菜の花のサラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) 果物(みかん)	かゆ マグロの竜田揚げ 菜の花サラダ 味噌汁(青梗菜、豆腐) みかん缶	精白米/かたくり粉/上白糖/調合油/薄力粉/バター	びんなが/ロースハム/絹ごし豆腐/米もそ/アシドミルクいちご/たまご	しょうが/サラダ菜/和種なばな/チンゲンツァイ	アシドミルク 甘食	エネルギー たんぱく質	473 kcal 23.4 g	脂質 食塩相当	10.8 g 1.8 g
13 金	チャーハン 棒棒鶏 中華風野菜スープ フルーツポンチ	おじや 棒棒鶏 中華風野菜スープ フルーツポンチ	精白米/調合油/上白糖/すりごま/ごま油/菓子	焼き豚/たまご/鶏若鶏肉/ささ身/ロースハム/豚/ゼラチン/牛乳	にんじん/生しいたけ/玉葱/トマト/きゅうり/にんにく(りん茎)/しょうが/長ねぎ/だいこん/温州蜜柑缶詰(果肉)/もも(缶詰果肉)/バナナ	牛乳 お菓子	エネルギー たんぱく質	524 kcal 23.4 g	脂質 食塩相当	15.9 g 1.4 g
16 月	サンドイッチ(サ・ハム・ジャム) 盛：にんじんサラダ コーンクリームスープ ゼリー	フレンチトースト 鶏団子の甘辛煮 にんじんサラダ コーンクリームスープ ゼリー	食パン/バター/マヨネーズ/なたね油/上白糖/バター/薄力粉/ゼリー/どうぶつビスケット	ロースハム/まぐろ缶詰/牛乳/クリーム(乳脂肪)	いちごジャム/にんじん/もやし/とうもろこし(冷凍)/ほうれんそう/玉葱/とうもろこし缶詰(クリーム)	ヤクルト お菓子	エネルギー たんぱく質	519 kcal 17.4 g	脂質 食塩相当	21.9 g 3.2 g
17 火	ごはん さばのカレー焼き 盛：ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(いちご)	かゆ さばのカレー焼き風煮 ささみサラダ 味噌汁(ほうれん草、ふ) 果物(いちご)	精白米/薄力粉/大豆油/上白糖/調合油/焼きふ(親世ふ)/どうぶつビスケット	まさば/ささみ水煮フレック/米もそ/かつお節/牛乳	サラダ菜/にんじん/キャベツ/きゅうり/ほうれんそう/いちご	牛乳 米粉のお菓子	エネルギー たんぱく質	479 kcal 22.0 g	脂質 食塩相当	18.7 g 2.5 g
18 水	ごはん 移：肉団子の甘辛煮 盛：ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ダノン	かゆ 肉団子の甘辛煮 ツナサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) ダノン	精白米/パン粉(乾燥)/なたね油/上白糖/かたくり粉/菓子	豚ひき肉/牛乳/たまご/まぐろ缶詰(油漬フカイト)/絹ごし豆腐/米もそ/かつお節/プチダノン	にんじん/玉葱/サラダ菜/キャベツ/きゅうり/トマト/幼児用りんごジュース	りんごジュース お菓子	エネルギー たんぱく質	538 kcal 19.4 g	脂質 食塩相当	18.6 g 2.1 g
19 木	ごはん 鶏の照り焼き 伴三絲 すまし汁(かまぼこ、人参) プリン	かゆ 鶏団子の照り焼き風煮 伴三絲 すまし汁(ふ、人参) プリン	精白米/上白糖/普通はるさめ(乾)/ごま油/カスタードフディング/薄力粉/なたね油	鶏もも肉/ロースハム/たまご/かまぼこ/かつお節/牛乳/クリーム	しょうが/きゅうり/にんじん/玉葱	牛乳 クレープ	エネルギー たんぱく質	556 kcal 24.9 g	脂質 食塩相当	21.1 g 2.5 g
23 月	ごはん 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、油揚げ) ココアムース	かゆ 移：鮭の塩焼き 野菜の素揚げ ほうれん草の磯和え 味噌汁(大根、ふ) ココアムース	精白米/さつまいも/薄力粉/調合油/ココアムース/菓子	生鮭/焼きのり/油揚げ/米もそ/かつお節/アシドミルク	サラダ菜/にんじん/ほうれんそう/だいこん	アシドミルク お菓子	エネルギー たんぱく質	552 kcal 22.4 g	脂質 食塩相当	21.0 g 1.5 g

2026年3月みはら園献立表

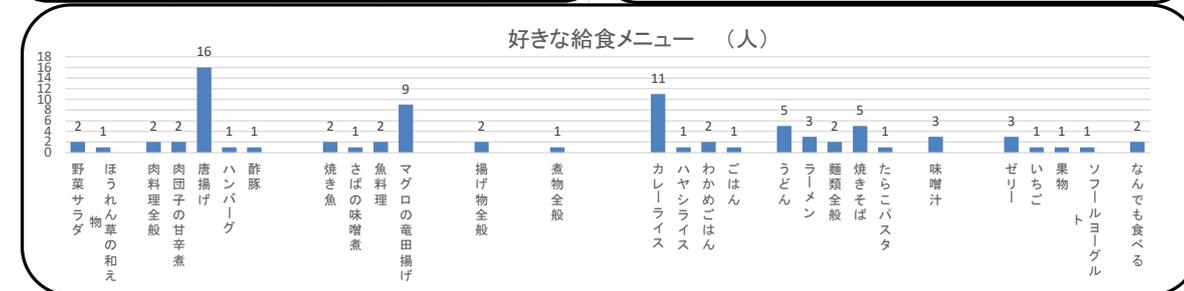
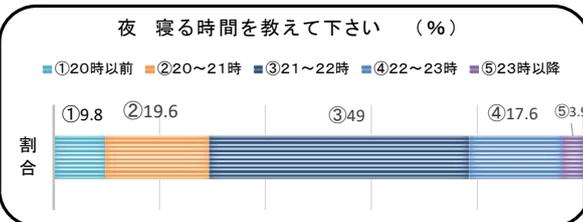
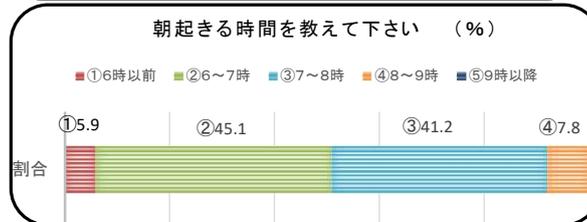
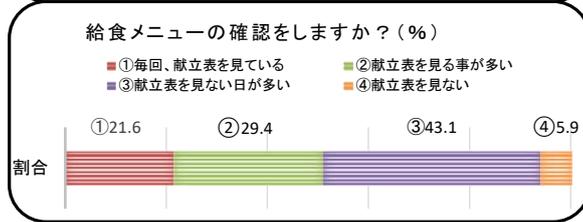
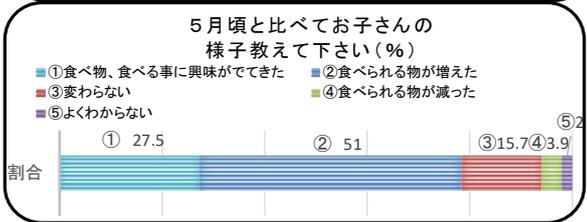
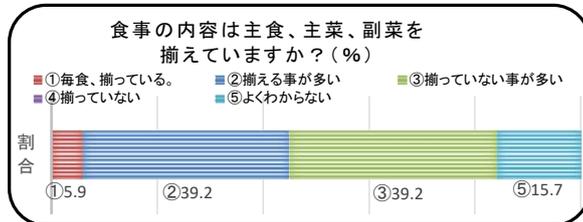
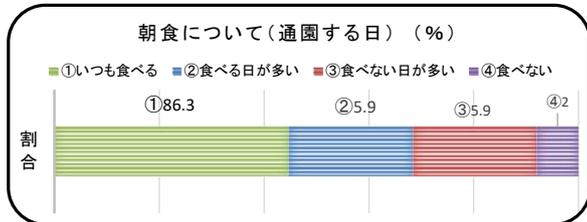
盛：盛合対応あり 移：移行食対応

日 曜	献立名	やわらか食	材 料 名			おやつ	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		
24 火	ごはん 鶏肉のから揚げ 盛：マゼドアンサラダ 味噌汁(えのき、ふ) 移：バナナ	かゆ 鶏団子の唐揚げ風煮 マゼドアンサラダ 味噌汁(玉葱、ふ) バナナ	精白米/かたくり粉/薄力粉/調合油/さつまいも/マヨネーズ/ふ/せんべい	鶏若鶏肉モモ/カテージチーズ/米みそ/かつお節/牛乳	にんにく/トマト/りんご/にんじん/きゅうり/サラダ菜/えのきたけ/玉葱/バナナ	牛乳 ソフトCaせんべい	エネルギー 543 kcal たんぱく質 19.9 g 脂質 20.4 g 食塩相当 1.7 g
26 木	ごはん 移：煮込みハンバーグ 盛：スティックサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) お米のムース	かゆ 煮込みハンバーグ スティックサラダ 味噌汁(玉葱、豆腐) お米のムース	精白米/パン粉/調合油/上白糖/お米のムース/カルシウムトクッキー	豚ひき肉/牛ひき肉/牛乳/たまご/絹ごし豆腐/米みそ/かつお節	にんにく/玉葱/キャベツ/きゅうり/だいこん/幼児用野菜&フルーツ	野菜&フルーツジュース カルシウムトクッキー	エネルギー 539 kcal たんぱく質 17.9 g 脂質 18.8 g 食塩相当 2.8 g
27 金	チキンライス 盛：ミモザサラダ じゃがいもスープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱ)	おじや 鶏団子の甘辛煮 ミモザサラダ じゃがいもスープ ヨーグルト(ﾌﾞﾙｶﾞﾘｱ)	精白米/バター/マヨネーズ/上白糖/オリーブ油/じゃがいも/菓子	鶏ももこま肉/たまご/ローズハム/ブルガリア牛乳	玉葱/にんじん/生しいたけ/ブロッコリー/きゅうり/とうもろこし	牛乳 お菓子	エネルギー 607 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 26.9 g 食塩相当 2.6 g

(1食当たり)

	エネルギー (kcal)	蛋白質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	塩分 (g)
基準値	550	20.5	17.0	235	2
摂取量	534	20.5	18.5	283	2.2

食生活に関するアンケートのご協力ありがとうございました。計結果をまとめましたので、一部ご報告します。



一日の活力となる朝食! 喫食率100%を目指します。時間がないときは、「おかかのおにぎり」や「ごはんと豆腐の味噌汁」など簡単に用意できるものでOKです。朝ごはんを食べて元気に登園しましょう!
80%の方が5月頃と比べて「食べるものに興味が出てきた」「食べられる物が増えた」回答しています。日々の保育・給食の中で受け入れられるものが増えてきました。給食の残食も確実に減っています。
好きな給食のメニューは、例年同様1位「鶏の唐揚げ」2位「カレーライス」3位「マグロの竜田揚げ」となっています。全体的に麺類の回答も多かったです。
唐揚げや竜田揚げのような味付けを活用して、食べられるものが増えればと思っています。定期的に給食のレシピを紹介しますので、献立日より富士市ホームページを参考にご家庭でも給食メニューにチャレンジして下さい。

