



# 3月 幼児食献立表



青字は年長児のリクエストメニューです！

令和8年3月

幼保連携型認定こども園

神戸女子大学附属高倉台幼稚園

日付	献立名	“血・肉・骨” を作る食品 <small>魚類・肉類・豆類・乳類・卵類</small>	“熱・力” の元になる食品 <small>穀類・油脂類・砂糖類・芋類</small>	“体調” を整える食品 <small>野菜類・海藻類・くだもの類</small>	調味料	エネルギー
2 (月)	お別れ遠足 おにぎり持参 🍙					
3 (火)	【ひなまつりメニュー】 ちらし寿司 ちくわの磯辺揚げ 菜の花のお浸し 花麩のすまし汁	卵・高野豆腐 ちくわ 油揚げ	米・砂糖・油 てんぷら粉・油 砂糖 花麩・そうめん	干し椎茸・人参・絹さや・刻みのり 青のり 菜の花・もやし・人参・コーン 三つ葉	淡口醤油 酢・塩 淡口醤油 鰹・昆布だし 淡口醤油・塩	530 kcal
4 (水)	誕生会 フォーク・おにぎり持参 🍙 ひな祭りケーキ					
5 (木)	ごはん 鯖の胡麻焼き ひじき煮 ブロッコリーのツナマヨ和え	鯖 大豆 ツナ	米 胡麻・酒 砂糖 マヨドレ	生姜 ひじき・蓮根・人参 ブロッコリー	淡口醤油 淡口醤油	420 kcal
6 (金)	ごはん チンジャオロース 小松菜のゆかり和え 厚揚げの味噌焼き	牛もも肉 厚揚げ・味噌	米 砂糖・油・じゃがいも 砂糖 砂糖	ピーマン・たけのこ・玉葱 切り干し大根・人参・小松菜・ゆかり	中華あじ 濃口醤油 淡口醤油 淡口醤油	490 kcal
7 (土)	鶏そぼろ丼 さつまいものみそ汁 オレンジ ヨーグルト	鶏ひき肉・卵 味噌 ヨーグルト	米・砂糖 さつまいも	青葱 小松菜 オレンジ	淡口醤油 鰹・昆布だし	420 kcal
9 (月) 弁当箱	おにぎり 五日卵焼き ポテトサラダ キャンディチーズ	卵・豚ひき肉・高野豆腐 ハム キャンディチーズ	米(鮭・青菜) 砂糖 じゃがいも・マヨドレ	ひじき・人参・玉葱 きゅうり・人参	淡口醤油	540 kcal
10 (火)	【お子さまランチ】 ハンバーガー&フライドポテト コールスローサラダ コーンスープ プリン	豚ひき肉・牛ひき肉・木綿豆腐 ツナ 豆乳・味噌 牛乳・プリンミックス	油・ハンス・フライドポテト マヨドレ	ケチャップ・玉葱・レタス・トマト キャベツ・人参・えのき コーンクリーム・パセリ	塩 コンソメ	580 kcal
11 (水) 弁当箱	おにぎり お好み焼き 大根サラダ 厚揚げの照り焼き	豚ばら肉・卵・かつお粉 厚揚げ	米(ごま塩・ゆかり) お好み焼き粉・お好み焼きソース・マヨドレ・天かす フレンチドレッシング 砂糖・みりん	キャベツ・青葱 大根・水菜・人参・海苔	淡口醤油 淡口醤油	480 kcal
12 (木)	ごはん チキンチキンごぼう ほうれん草のソテー りんご	鶏もも肉 ベーコン	米 油・片栗粉・米粉・砂糖	ごぼう・枝豆 ほうれん草・切り干し大根・人参・コーン りんご	濃口醤油 コンソメ 塩	520 kcal
13 (金) 午前保育	麻婆豆腐丼 バナナ ヨーグルト	木綿豆腐・豚ひき肉・赤味噌・高野豆腐 ヨーグルト	米・砂糖・片栗粉・油	玉葱・人参・青葱・生姜・椎茸 バナナ	中華あじ 淡口醤油	520 kcal
14 (土)	焼きそば かきたまスープ オレンジ ヨーグルト	豚もも肉 卵 ヨーグルト	焼きそば麺・焼きそばソース	キャベツ・人参 椎茸・青葱 オレンジ	中華あじ	450 kcal
16 (月) 弁当箱	おにぎり 赤魚の香味ソース 大豆の中華風サラダ りんご	赤魚 大豆	米(わかめ・鮭) 胡麻油 胡麻・胡麻油・砂糖	白葱・生姜・にんにく 小松菜・きゅうり・人参・もやし りんご	淡口醤油 中華あじ 淡口醤油 酢 塩	350 kcal
17 (火)	コッペパン ピザ風卵焼き ほうれん草とじゃがいものソテー 豆乳スープ 牛乳	卵・木綿豆腐・ツナ・チーズ ウィンナー 豆乳・味噌 牛乳	コッペパン じゃがいも・オリーブオイル	人参・ピーマン・玉葱・しめじ・ケチャップ ほうれん草・切り干し大根 白菜・人参	コンソメ コンソメ コンソメ	540 kcal

18 (水) 弁当箱	おにぎり 鶏の唐揚げ キャベツのさっぱりサラダ ヤンニョム厚揚げ	鶏もも肉	米(青菜・ゆかり) 油・米粉	生姜 キャベツ・人参・水菜	淡口醤油	480 kcal
		厚揚げ	青じそドレッシング 胡麻油・胡麻	ケチャップ	淡口醤油	
19 (木) 終業式	中華丼 バナナ ヨーグルト	豚もも肉	米・片栗粉	白菜・椎茸・人参・青梗菜	中華あじ 淡口醤油	410 kcal
		ヨーグルト		バナナ		
20 (金)	春分の日					
21 (土)	トマトスパゲッティ ブロッコリーのサラダ りんご 牛乳	鶏もも肉	スパゲティ・砂糖	玉葱・ピーマン・トマトケチャップ	コンソメ	460 kcal
		卵	フレンチドレッシング	ブロッコリー・人参 りんご	塩	
		牛乳				
23 (月)	ごはん 千草焼き 舞茸とほうれん草の炒め物 根菜の味噌汁 バナナ	卵・高野豆腐・豚ひき肉	米 油	人参・ひじき・玉葱 舞茸・ほうれん草・切り干し大根・人参	淡口醤油	560 kcal
		味噌	油・砂糖 じゃがいも	大根・ごぼう・蓮根・青葱 バナナ	淡口醤油 鯉・昆布だし	
24 (火)	ごはん 鯖の味噌煮 キャベツのおかか和え りんご	鯖・味噌	米 砂糖	生姜	淡口醤油	370 kcal
		鯉節	砂糖	キャベツ・ブロッコリー・もやし・人参 りんご	淡口醤油 塩	
25 (水)	ごはん 鶏のマヨコーン焼き 小松菜のサラダ オレンジ	鶏もも肉	米 マヨドレ・酒	コーン	淡口醤油	390 kcal
		カニ風味かまぼこ	胡麻ドレッシング	小松菜・えのき・人参 オレンジ		
26 (木)	ごはん 白身魚のトマトソースかけ マセドアンサラダ ヨーグルト	メルルーサ	米	玉葱・ピーマン・ケチャップ・ホールトマト	コンソメ	430 kcal
		ハム・大豆 ヨーグルト	さつまいも・マヨドレ	きゅうり・人参		
27 (金)	ごはん あんかけ卵焼き 水菜のサラダ わかめスープ キャンディチーズ	卵・木綿豆腐・かに風味かまぼこ	米 油・砂糖・片栗粉	人参・椎茸・玉葱	淡口醤油	480 kcal
			砂糖・胡麻油	水菜・人参・ひじき・もやし	淡口醤油 酢	
		キャンディチーズ	胡麻・胡麻油	わかめ・玉葱	中華あじ	
28 (土)	シーフードピラフ ほうれん草のソテー バナナ 牛乳	ツナ	米	玉葱・人参・いんげん	コンソメ	470 kcal
		卵	油	ほうれん草・人参 バナナ	コンソメ	
		牛乳				
30 (月)	ごはん 鮭のカラフル焼き 小松菜の鶏そぼろ煮 りんご	鮭	米 マヨドレ	赤パプリカ・黄パプリカ・いんげん	淡口醤油	380 kcal
		卵・鶏ひき肉	じゃがいも・片栗粉	小松菜・人参 りんご	淡口醤油 塩	
31 (火)	ハヤシライス フレンチサラダ みかん ヨーグルト	牛もも肉	米・ハヤシルウ・砂糖	玉葱・人参・しめじ・ケチャップ	淡口醤油	510 kcal
		チーズ	フレンチドレッシング	キャベツ・人参・きゅうり・コーン みかん		
		ヨーグルト				

### 【給食室からのお知らせ】

- ・毎週月曜日と水曜日は、おにぎり給食のため、空の弁当箱を持たせてください。
- ・2日(月)はお別れ遠足のため、おにぎり持参🍱をお願いします。
- ・4日(水)は誕生会です。おやつを食べるためのフォークと昼食のおにぎり🍱を持参してください。

今年度もお弁当箱やおにぎりの持参などにご協力いただき、ありがとうございました。  
来年度も心をこめて、安全で、おいしい給食を提供します。