

令和8年3月
給食献立表
津福保育園 R8.3.1

できるようになったことを振り返ってみましょう

子どもたちは、1年間できるようになったことが増えました。「食」に関するでは、食べられるものが増えたり、お友達と協力して食事の準備ができるようになったりなど、さまざまな成長がみられました。家庭でも「こんなことができるようになったね」とほめてあげてください。

食べることは生きるための基本です。子どもたちが食に興味を持ち、おいしく、楽しく食べて、食を営む力を育ていけるよう、大人もゆったりとした気持ちで食卓を囲みましょう。



今月は、もうすぐ卒園するすみれ組さんのリクエストメニューを入れていきます(★印)
たくさん食べて、元気な一年生になって下さいね。



すみれ組さんのリクエストメニューの中から給食のレシピを1品ご紹介します！
作りやすいので、ぜひお家でも作ってみてください♪

はんぺんフライ(1人分)

- はんぺん...35g
- 小麦粉...4g
- 卵...3g
- パン粉...6g
- 油...4g
- 中濃ソース...1.5g



作り方

- ①はんぺんに小麦粉・卵・パン粉の順で衣をつける。
- ②180℃の油できつね色になるまで揚げる。
- ③②を食べやすい大きさに切り、中濃ソースをかける。



※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。

日	曜	昼食	おやつ	黄の仲間 (熱や肉になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝の おやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく 質(g)	脂質 (g)	延長保育 おやつ	
2	月	ロールパン 焼きそば 中華スープ	牛乳 ★ フライドポテト	ロールパン 中華めん 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも せんべい	豚肉 卵 豆腐 牛乳 かつお節	キャベツ 人参 玉葱 ほうれん草 えのきたけ	せんべい	516	20.5	21.8	ゼリー	
3	火	ちらしずし 鶏肉のオレンジ焼き ツナ和え すまし汁 果物	カルビス カップケーキ	米 砂糖 油 マーメイド コーン 缶 ふ小麦粉 ひなふ 有塩バター	ツナ 缶 鶏肉 豆腐 こんぶ かつお節 カルビス 生クリーム	人参 干し椎茸 さやいんげん にんにく しょうが ほうれん草 もやし ぶなめし オレンジ みかん缶	ひなふ あら	706	23.3	23.0	菓子	
4	水	ご飯 チキンピーズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	お茶 ★ あんバターサンド	米 じゃがいも 油 砂糖 ロールパン 有塩バター ポーロ	鶏肉 大豆 プロセスチーズ ひじき ロースハム あずき	玉葱 人参 トマト 缶 グリーンピース ほうれん草 とうもろこし	ポーロ	606	20.2	17.0	コーン フレーク	
5	木	★ お別れ	お茶 フルーチェ	米 小麦粉 油 フルーチェ ビスケット	鶏肉 牛肉 油揚げ いりこ みそ 牛乳	ブロッコリー 人参 にんにく 大根 白菜 しめじ オレンジ	ビスケット	546	25.3	19.9	パン	
6	金	★ はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え みそ汁	牛乳 ★ クレープ	米 小麦粉 卵 油 片栗粉 有塩バター じゃがいも いちごジャム	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 みそ いりこ 牛乳	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 葉ねぎ バナナ	バナナ	558	20.4	16.0	菓子	
7	土	★ 炒り豆腐 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 丸ポーロ	米 油 砂糖 ごま 丸ポーロ せんべい	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ ツナ 油揚げ いりこ みそ	玉葱 干し椎茸 人参 グリーンピース きゅうり 大根 ねぎ	せんべい	528	24.0	15.4		
9	月	★ 肉わかめうどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 パン	うどん 砂糖 メロンパン ポーロ	牛肉 わかめ いりこ かつお節 牛乳	玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ	ポーロ	525	20.9	14.8	コーン フレーク	
10	火	★ カレー ツナサラダ 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ とうもろこし 砂糖 ごま油 マカロニビスケット	牛肉 牛乳 ツナ 缶 きな粉	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく きゅうり キャベツ オレンジ	ビスケット	617	21.5	18.4	菓子	
11	水	★ 竹輪の磯辺揚げ じゃがいもごま和え みそ汁	牛乳 ★ 枝豆ご飯	米 砂糖 油 じゃがいも ごま 小麦粉 片栗粉 丸ポーロ	竹輪 青のり 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 しらす干し	青梗菜 人参 もやし だいこん 玉葱 枝豆	丸ポーロ	639	25.6	13.5	ゼリー	
12	木	★ ハンバーガー 野菜スープ 果物	牛乳 ★ 沖縄風ドーナツ	パンズパン じゃがいも マーガリン 卵 砂糖 油 小麦粉 ごま せんべい	牛ひき肉 豚ひき肉 こんぶ かつお節 スキムミルク 卵 牛乳	人参 玉葱 キャベツ オレンジ	せんべい	624	24.4	26.6	菓子	
13	金	★ 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 せんべい	米 油 はるさめ 砂糖 せんべい ビスケット	豚肉 卵 豆腐 いりこ みそ 牛乳	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 ほうれん草 バナナ	ビスケット	519	20.2	13.8	パン	
14	土	第58回 卒園式										
16	月	★ 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	牛乳 蒸しパン	米 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 せんべい	豆腐 豚ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが はくさい バナナ レーズン	せんべい	575	20.9	14.1	菓子	
17	火	★ ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	牛乳 おふラスク	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター ふ 砂糖 ビスケット	牛肉 ひじき ツナ 缶 プロセスチーズ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 グリーンピース トマト 缶 キャベツ オレンジ	ビスケット	580	18.9	23.2	パン	
18	水	★ スパゲティミートソース スープ 果物	牛乳 ツナチートースト	スパゲティ 食パン 油 とうもろこし マヨネーズ ポーロ	ツナ 缶 牛ひき肉 豚ひき肉 鶏肉 いりこ 粉チーズ 牛乳 とろけるチーズ	玉葱 えのきたけ だいこん 葉ねぎ バナナ 人参 グリーンピース	ポーロ	578	26.2	19.1	コーン フレーク	
19	木	★ 魚のみそ照り焼き 青菜のごま和え みそ汁	フルーツコーンフレーク	米 砂糖 ごま コーンフレーク 丸ポーロ	さわら 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳	葉ねぎ しょうが 青梗菜 人参 もやし キャベツ バナナ レーズン	丸ポーロ	548	25.4	13.3	菓子	
21	土	★ 豚と大根のうま煮 春雨の酢の物 みそ汁	牛乳 せんべい	米 春雨 砂糖 ごま油 ふ せんべい ビスケット	豚肉 厚揚げ ロースハム わかめ みそ いりこ 牛乳	だいこん 人参 玉葱 さやいんげん きゅうり えのきたけ	ビスケット	531	22.4	14.2		
23	月	★ チキンカレー ハリハリなます 果物	牛乳 小豆蒸しパン	米 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター はちみつ 砂糖 せんべい	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ あずき きな粉 卵	玉葱 人参 グリーンピース りんご にんにく 切干しだいこん きゅうり オレンジ	せんべい	659	22.4	17.3	コーン フレーク	
24	火	お弁当の日										
25	水	★ 鶏肉うどん ポテトサラダ 果物	牛乳 豆乳餅	うどん 砂糖 じゃがいも コーン 缶 マヨネーズ 片栗粉 ポーロ	鶏肉 いりこ 牛乳 豆乳 きな粉 油揚げ	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり オレンジ	ポーロ	510	22.6	16.0	菓子	
26	木	★ 手作りご飯 はんぺんフライ ブロッコリーのサラダ コーンスープ 果物	牛乳 フルーツサンド	米 小麦粉 卵 油 マヨネーズ とうもろこし 食パン 砂糖 せんべい	はんぺん 卵 ベーコン 牛乳 生クリーム	しそ 人参 ブロッコリー 玉葱 パセリ オレンジ もも缶	せんべい	660	20.6	24.0	ゼリー	
27	金	★ 厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ご飯お焼き	米 油 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油 ビスケット	卵 ツナ 缶 ちくわ 厚揚げ いりこ みそ しらす干し	玉葱 さやいんげん キャベツ 人参 はくさい ねぎ	ビスケット	536	22.3	21.5	菓子	
28	土	★ 肉豆腐 甘酢和え みそ汁	牛乳 パウムクーヘン	米 したらき 油 砂糖 じゃがいも パウムクーヘン せんべい	牛肉 豆腐 油揚げ みそ いりこ 牛乳	人参 玉葱 ねぎ キャベツ みかん缶 きゅうり	せんべい	613	20.5	24.4		
30	月	★ 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁 果物	お茶 芋かりんとう	米 砂糖 ごま油 さつまいも 油 ポーロ	まさば 鶏肉 豆腐 いりこ みそ	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 オレンジ	ポーロ	527	21.8	14.2	菓子	
31	火	★ チーズと青菜のオムレツ キャベツとパインのサラダ 豆乳スープ	お茶 わかめおにぎり	米 油 片栗粉 ビスケット	卵 プロセスチーズ ベーコン かつお節 豆乳 わかめ	青梗菜 人参 玉葱 キャベツ きゅうり パイン 缶 ぶなめし ねぎ	ビスケット	525	18.4	14.1	菓子	