



# 令和7年度 3月の献立



めぐみ保育園  
2026.2.27発行  
No.12

幼児食 ◎つばめ組リクエストメニュー

		昼食		おやつ	栄養摂取量	
2 16 30	月	(2) ビビンバ わかめスープ ◎パリパリサラダ バナナ	(16.30) チンジャオロース丼 わかめスープ 青梗菜の中華和え バナナ	(2) お茶 ◎かぼちゃタルト (16.30) 牛乳 ◎ハムチーズ春巻き	エネルギー 656 kcal たんぱく質 16.5 g 脂質 24.0 g 炭水化物 92.4 g 食塩 1.5 g	
3 17 31	火	(3) ※ひな祭り行事食※ 手まり寿司 花麩の清汁 鶏の生姜焼き 白和え	(17.31) 和風パスタ ◎かぼちゃのポターージュ ポパイサラダ りんご	(3) カルピス 三色どら焼き (17.31) お茶 チーズクッキー	エネルギー 533 kcal たんぱく質 21.8 g 脂質 9.7 g 炭水化物 85.8 g 食塩 1.7 g	
4 18	水	ご飯 もやしと絹さやの味噌汁 鯖の磯風味竜田揚げ かぶの炒め煮		(4) お茶 フルーツポンチ せんべい (18) 牛乳 ぼたもち	エネルギー 581 kcal たんぱく質 21.3 g 脂質 17.5 g 炭水化物 80.5 g 食塩 1.7 g	
5 19	木	ロールパン ◎ABCスープ トマトオムレツ ◎ポテトサラダ		お茶 ジャージャー麺	エネルギー 509 kcal たんぱく質 18.7 g 脂質 21.7 g 炭水化物 57.9 g 食塩 2.6 g	
6	金	!!お別れバイキング給食!! ◎金色ご飯 わかめご飯 あおさの味噌汁 ミートローフ 鶏の唐揚げ フライドポテト 二色サラダ オレンジ		お茶 ◎アイスクリーム	エネルギー 454 kcal たんぱく質 15.0 g 脂質 15.0 g 炭水化物 62.4 g 食塩 1.7 g	
7 21	土	にゅうめん じゃが芋のそぼろ煮 ゆかり和え		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 527 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 14.3 g 炭水化物 76.3 g 食塩 2.2 g	
9 23	月	チキンハヤシ オニオンスープ キャベツときゅうりのサラダ いちご		牛乳 ツナマヨトースト	エネルギー 640 kcal たんぱく質 21.0 g 脂質 23.3 g 炭水化物 84.9 g 食塩 3.0 g	
10 24	火	ねぎ塩うどん 筑前煮 オレンジ		牛乳 たまごチャーハン	エネルギー 557 kcal たんぱく質 22.3 g 脂質 14.0 g 炭水化物 82.7 g 食塩 2.0 g	
11 25	水	ご飯 なめこと小松菜の味噌汁 ◎鶏のクラッカー揚げ ◎大根のさっぱり和え		ヨーグルト ◎チョコバナナ	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.4 g 脂質 17.6 g 炭水化物 74.0 g 食塩 1.5 g	
12 26	木	ロールパン ブロッコリーのスープ ◎ポテトグラタン レタスとベーコンのさっと煮		牛乳 骨太パスタ	エネルギー 588 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 25.3 g 炭水化物 65.9 g 食塩 2.8 g	
13 27	金	◎のり佃煮ご飯 青梗菜としめじの清汁 鮭のちゃんちゃん焼き 生揚げのおろし煮		牛乳 シュガードーナツ	エネルギー 564 kcal たんぱく質 24.3 g 脂質 17.1 g 炭水化物 75.5 g 食塩 1.5 g	
14 28	土	中華丼 なすの味噌汁 さつま芋の煮物		牛乳 お楽しみおやつ	エネルギー 586 kcal たんぱく質 18.1 g 脂質 13.5 g 炭水化物 95.6 g 食塩 2.4 g	

★延長保育 補食としておにぎりやサンドウィッチ、スープ等を提供しています。

★食材の仕入れ状況によって献立を変更することがあります。ご了承ください。