



# 2026年3月ランチメニュー 幼児



今月の栄養量  
 エネルギー：565kcal  
 たんぱく質：20.8g  
 脂質：18.5g  
 食塩相当量：1.5g

旬の食材  
 ・春キャベツ  
 ・清見オレンジ



「おべんとうバス」 作/絵:真珠まりこ ひさかたチャイルド

～「和ごはん」を取り入れよう～  
 からだにやさしい「和食」中心の食事を提供しています。  
 農林水産省 官民協働プロジェクト

たかがみねこども園

月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7
	☆ひなまつり☆				
菜飯ごはん	ちらし寿司	ごはん	玉子うどん	ごはん	ウイナーピラフ
ししゃもの和風マリネ	鶏天	鮭のレモン風味焼き	もやしと豚肉の炒め物	豚肉の生姜炒め	チキンナゲット
大豆の五目煮	ほうれん草のお浸し	白菜のおかか和え	バナナ	バター醤油ポテト	具だくさんスープ
モロヘイヤと玉葱の味噌汁	花麩とわかめのすまし汁	ほうれん草とえのきの味噌汁		かきたま汁	
わらび餅	ピーチケーキ	カスタードデニッシュ	豆腐ドーナツ	お好み焼き	満月ボン
お茶	牛乳	牛乳	牛乳	お茶	牛乳
9	10	11	12	13	14
☆食育：春キャベツ☆	☆お誕生会メニュー☆	☆ものがたりメニュー☆ ☆食体験：おべんとうづくり☆			☆卒園式☆
ビーフカレー	人参ごはん <b>大好評</b>	ゆかりおにぎりごとま塩おにぎり	ごはん <b>NEW</b>	ミートスパゲティ	
春キャベツのコールスローサラダ	フィッシュアンドチップス	鶏肉の唐揚げ	クロムツの照り焼き	フライドポテト	
パイナップル	マカロニサラダ・清見オレンジ	ウイナー・ブロッコリーのごま和え	切干大根煮	具だくさんポトフ	
抹茶クッキー	じゃが芋と玉ねぎのスープ	大根としめじのすまし汁	さつま芋と玉ねぎの味噌汁		
牛乳	レーズンケーキ	★ビスコ	ピーチヨーグルト	鶏ごぼうおにぎり	
	牛乳	ぶどうジュース	エースコイン・お茶	お茶	
16	<b>SDGs</b> 17	18	19	20	21
	☆ハーモニーウィーク献立☆			☆春分の日☆	
菜飯ごはん	ごはん	ごはん	しっぽくうどん		親子丼
ししゃもの和風マリネ	チキン・パルミジャーノ	鮭のレモン風味焼き	ちくわの磯辺揚げ		ブロッコリーの和え物
大豆の五目煮	パスタサラダ	白菜のおかか和え	バナナ		麩とわかめの味噌汁
モロヘイヤと玉葱の味噌汁	キャベツとコーンのスープ	ほうれん草とえのきの味噌汁			
人参ブリッツ	フルーツポンチ	麩のラスク	ぼたもち		マリ-
牛乳	お茶	牛乳	お茶		牛乳
23	24	25	26	27	28
					☆入園式☆
ハヤシライス	麦ごはん	ごはん	ごはん <b>NEW</b>	ミートスパゲティ	
春キャベツのコールスローサラダ	さばの塩焼き	鶏肉の唐揚げ	クロムツの照り焼き	フライドポテト	
パイナップル	ひじき煮	ブロッコリーのごま和え	切干大根煮	具だくさんポトフ	
	豆腐とうすあげの味噌汁	大根としめじのすまし汁	さつま芋と玉ねぎの味噌汁		
黒糖蒸しパン	納豆チーズトースト	ビスコ	きな粉ちんすこう	フルーツとヨーグルトのパフェ	
牛乳	牛乳 <b>NEW</b>	りんごジュース	牛乳	お茶	
30	31				
オレンジゼリー	ポップコーン				
ぼたぼた焼き・お茶	牛乳				

★11日おやつ「ビスコ」★  
 3月11日は東日本大震災の日です。  
 おやつでは保存食の「ビスコ」を提供します。

テーマカラーは  
オレンジ！

3/17～3/23

**ハーモニーウィーク**

オーストラリアの多様性を尊重する1週間です。  
 文化や国が違っても他国の文化を尊重し、  
 様々な文化をより深く知しましょう！  
 ハーモニーウィークでは、自国の料理を持ち寄ります。