

【本園】

2026年 3月



maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質 kcal
2 (月)	魚と青菜の混ぜご飯 厚揚げの含め煮 ごぼうとさつまいものみそ汁 フルーツ	米 油 さつまいも	さば 厚揚げ	小松菜、にんじん しいたけ、絹さや、昆布、かつおだし ごぼう、みそ、オレンジ	米粉ピザ	584 (539) kcal
					米粉、ベーキングパウダー オリーブ油、ケチャップ、玉ねぎ ウインナー、コーン、チーズ	22.7 (21.7) g
					三段ムース	21.4 (21.0) g
3 (火)	ちらし寿司 【ひな祭り】 大根とにんじんのごま和え お麩のすまし汁	米 すりごま お麩	鶏ひき肉 ハム	干しいたけ、にんじん、れんこん、たけのこ 昆布、かつおだし、コーン、のり 大根、にんじん、菜の花	いちご、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	582 (537) kcal
					ホットケーキミックス、ほうれん草 バター、牛乳	17.9 (17.2) g
					鶏肉とごぼうの炊き込みご飯	24.2 (22.8) g
4 (水)	アスパラガスとしらすのペペロンチーノ コーンのポテトサラダ レンズ豆のトマトスープ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨ	しらす ベーコン レンズ豆	アスパラガス、玉ねぎ、にんにく、コンソメ コーン、にんじん、玉ねぎ、トマト缶	米、鶏もも肉、ごぼう、油 昆布、かつおだし	531 (494) kcal
					23.1 (22.0) g	
					12.0 (13.2) g	
5 (木)	ご飯 豚肉と野菜のBBQソース炒め 小松菜のみそ汁 フルーツ	米 油 いちごジャム	豚肉	にんじん、キャベツ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが、ケチャップ、小松菜 玉ねぎ、昆布、かつおだし、みそ オレンジ	メープルおさつバター	548 (513) kcal
					さつまいも、片栗粉 バター、メープルシロップ	19.3 (19.0) g
					14.2 (15.1) g	
6 (金)	おにぎり 【お祝い会】 鶏つくね照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのごまみそがらめ	米 パン粉 油 いりごま	鶏ひき肉	のり、玉ねぎ、にんじん きゅうり、わかめ、かぼちゃ	米粉と豆腐のブラウニー	561 (522) kcal
					米粉、片栗粉、ベーキングパウダー ココアパウダー、油 木綿豆腐、粉糖	19.9 (19.6) g
					20.9 (20.7) g	
9 (月)	ご飯 白身魚のチーズ焼き きゅうりとわかめのごま塩サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	米 小麦粉、油 ごま油 いりごま	白身魚 チーズ 木綿豆腐	ケチャップ、ドライパセリ、のり きゅうり、わかめ、にんじん、鶏がらだし かぶ、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	ジャムサンドイッチ	526 (497) kcal
					食パン、ジャム	24.5 (23.3) g
					11.5 (12.9) g	
10 (火)	鶏肉のみそだれ丼 チンゲン菜の塩昆布和え 白菜のすまし汁	米 油 ごま油 いりごま	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、みそ チンゲン菜、塩昆布 白菜、えのきたけ、こねぎ、昆布、かつおだし	ゼッポリーニ	524 (496) kcal
					強力粉、小麦粉、ドライイースト オリーブ油、青のり、油	21.6 (21.0) g
					15.0 (15.9) g	
11 (水)	ツナと卵のサンドイッチ トマトのマリネ ブロッコリーのポターージュ	食パン ノンエッグマヨ オリーブ油	ツナ(水煮、オイル漬け) 卵 牛乳	きゅうり トマト、たまねぎ、ドライパセリ ブロッコリー、コンソメ	ひじきご飯	547 (508) kcal
					米、ひじき、にんじん、油揚げ 油、昆布、かつおだし	23.9 (22.9) g
					16.5 (17.0) g	
12 (木)	ご飯 高野豆腐のフライ 彩り野菜の和風サラダ 鶏肉とれんこんのみそ汁	米 油 小麦粉 パン粉	高野豆腐 ハム 鶏もも肉	昆布、かつおだし 大根、小松菜、にんじん れんこん、しいたけ、昆布、かつおだし、みそ	黒糖蒸しパン	549 (512) kcal
					ホットケーキミックス、黒糖 牛乳、油	20.2 (19.7) g
					17.7 (18.1) g	
13 (金)	モダン焼き にんじんのナムル わかめと豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油、小麦粉、片栗粉 ノンエッグマヨ ごま油、いりごま	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、にら、中濃ソース、あおのり にんじん、もやし、鶏がらだし わかめ、ねぎ	さつまいもご飯	539 (503) kcal
					米、さつまいも、昆布	21.6 (20.7) g
					13.8 (15.0) g	
16 (月)	ご飯 魚の塩焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	米 油 じゃがいも	あじ 大豆(水煮)	にんじん、さやいんげん、ごぼう ひじき、昆布、かつおだし 玉ねぎ、みそ	牛乳寒天入りフルーツポンチとクラッカー	484 (451) kcal
					牛乳、寒天、バナナ、オレンジ クラッカー	22.1 (21.0) g
					12.1 (13.1) g	

日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
17 (火)	ハヤシライス スティック野菜 【お誕生日会】	米 オリーブ油 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ、エリンギ、ケチャップ、中濃ソース トマト缶、にんじん、大根、きゅうり コンソメ	フルーツクレープ	536 (497) kcal
					小麦粉、米粉、牛乳、ノンエッグマヨ 油、バナナ、いちご、生クリーム	18.8 (18.2) g 17.2 (17.8) g
18 (水)	おうちランチ				鶏そぼろご飯	303 (307) kcal
					米、鶏ひき肉、油	11.0 (12.0) g 7.9 (9.9) g
19 (木)	肉みそ麺 キャベツとレーズンのサラダ 【リクエストメニュー】	中華麺 ごま油 片栗粉 オリーブ油	豚ひき肉	しょうが、ねぎ、ピーマン、なす しいたけ、鶏がらだし、みそ キャベツ、レーズン	米粉のパンケーキ(選べるジャムソース)	496 (467) kcal
					米粉、ホットケーキミックス、牛乳 油、バター、いちご、レモン汁 ブルーベリージャム	19.5 (19.0) g 16.5 (17.2) g
20 (金)	春分の日					
23 (月)	めかじきのねぎま風うどん 春野菜のかき揚げ	うどん 油 小麦粉	めかじき	ねぎ、昆布、かつおだし 新玉ねぎ、にんじん、たけのこ、スナッペンどう	おはぎ	590 (544) kcal
					米、もち米、あんこ、きな粉	21.3 (20.6) g 14.2 (15.2) g
24 (火)	ご飯 ひじきと豆腐の甘辛つくね 大根の浅漬け かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉 油	鶏ひき肉 木綿豆腐	ひじき、しょうが、玉ねぎ 大根、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ 昆布、煮干しだし、みそ	バナラマフィン	542 (506) kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、牛乳、卵 バナラエッセンス	18.0 (17.8) g 18.2 (18.5) g
25 (水)	ご飯 春キャベツのクリームシーチュー トマトときゅうりのサラダ	米 油 バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	春キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コンソメ トマト、きゅうり	フルーツとおせんべい	518 (495) kcal
					バナナ、せんべい	19.9 (19.6) g 14.5 (15.7) g
26 (木)	ご飯 魚の和風ムニエル 野菜添え なめこのみそ汁	米 米粉 油 さつまいも	鮭	しょうが、スナッペンどう にんじん、玉ねぎ、なめこ 煮干しだし、みそ	パイクロワッサン	561 (523) kcal
					パイシート、グラニュー糖	19.4 (19.0) g 21.2 (21.1) g
27 (金)	おにぎり タンドリーチキン&野菜 ピクルス さつまいものレーズン煮 【お弁当ランチ】	米 油 いちごジャム さつまいも	手羽元 ヨーグルト	のり、にんにく、カレー粉、ケチャップ ブロッコリー、にんじん 大根、きゅうり、レーズン、レモン汁	煮りんごの春巻き	545 (518) kcal
					春巻きの皮、りんご、レモン汁、油	18.8 (18.6) g 15.0 (16.2) g
30 (月)	ご飯 魚のみそ漬け焼き ほうれん草の磯和え きのこ汁	米 油 すりごま	鮭	みそ ほうれん草、にんじん、のり ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、かつおだし	桜色クッキー	539 (506) kcal
					いちご、バター 牛乳、小麦粉	20.5 (19.7) g 18.5 (18.8) g
31 (火)	トースト ラザニア コンソメスープ	食パン、オリーブ油 餃子の皮 小麦粉、バター じゃがいも	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく トマト缶、コンソメ、ドライパセリ キャベツ、にんじん	のりの佃煮ご飯	575 (526) kcal
					米、のり、昆布、かつおだし	24.5 (23.2) g 17.9 (18.1) g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※栄養素欄の()は乳児の栄養価です。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合もございますので、ご了承ください。

※0～2歳児クラスの朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳がつきます。乳児(0～2歳)100ml、幼児(3歳以上)110mlです。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試下さい。

※延長保育の補食はおせんべい(31kcal)またはホームペイ(55kcal)のいずれか1種をご提供いたします。

今月の栄養価平均	エネルギー	たんぱく質	脂質
乳児	510 kcal	20.4 g	16.9 g
幼児	547 kcal	21.0 g	16.5 g

【分園】

2026年 3月



maghouse lunch menu



日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
2 (月)	魚と青菜の混ぜご飯 厚揚げの含め煮 ごぼうとさつまいものみそ汁 フルーツ	米 油 さつまいも	さば 厚揚げ	小松菜、にんじん しいたけ、絹さや、昆布、かつおだし ごぼう、みそ、オレンジ	米粉ビザ	539 kcal
					米粉、ベーキングパウダー	21.7 g
					オリーブ油、ケチャップ、玉ねぎ ウインナー、コーン、チーズ	21.0 g
3 (火)	ちらし寿司 【ひな祭り】 大根とにんじんのごま和え お麩のすまし汁	米 すりごま お麩	鶏ひき肉 ハム	干しいたけ、にんじん、れんこん、たけのこ 昆布、かつおだし、コーン、のり 大根、にんじん、ほうれん草、わかめ	三段ムース	536 kcal
					いちご、ヨーグルト、生クリーム、ゼラチン	17.0 g
					ホットケーキミックス、ほうれん草 バター、牛乳	22.8 g
4 (水)	アスパラガスとしらすのペペロンチーノ コーンのポテトサラダ レンズ豆のトマトスープ	スパゲッティ オリーブ油 じゃがいも ノンエッグマヨ	しらす ベーコン レンズ豆	アスパラガス、玉ねぎ、にんにく、コンソメ コーン、にんじん、玉ねぎ、トマト缶	鶏肉とごぼうの炊き込みご飯	494 kcal
					米、鶏もも肉、ごぼう、油	22.0 g
					昆布、かつおだし	13.2 g
5 (木)	ご飯 豚肉と野菜のBBQソース炒め 小松菜のみそ汁 フルーツ	米 油 いちごジャム	豚肉	にんじん、キャベツ、ピーマン、パプリカ にんにく、しょうが、ケチャップ、小松菜 玉ねぎ、昆布、かつおだし、みそ オレンジ	メープルおさつバター	513 kcal
					さつまいも、片栗粉	19.0 g
					バター、メープルシロップ	15.1 g
6 (金)	おにぎり 【お祝い会】 鶏つくね照り焼き きゅうりとわかめの酢の物 かぼちゃのごまみそがらめ	米 パン粉 油 いりごま	鶏ひき肉	のり、玉ねぎ、にんじん きゅうり、わかめ、かぼちゃ	米粉と豆腐のブラウニー	522 kcal
					米粉、片栗粉、ベーキングパウダー	19.6 g
					ココアパウダー、油 木綿豆腐、粉糖	20.7 g
9 (月)	ご飯 白身魚のチーズ焼き きゅうりとわかめのごま塩サラダ 豆腐とかぶのみそ汁	米 小麦粉、油 ごま油 いりごま	白身魚 チーズ 木綿豆腐	ケチャップ、ドライパセリ、のり きゅうり、わかめ、にんじん、鶏がらだし かぶ、玉ねぎ、煮干しだし、みそ	ジャムサンドイッチ	497 kcal
					食パン、いちごジャム	23.3 g
						12.9 g
10 (火)	鶏肉のみそだれ丼 チンゲン菜の塩昆布和え 白菜のすまし汁	米 油 ごま油 いりごま	鶏もも肉	玉ねぎ、にんじん、みそ チンゲン菜、塩昆布 白菜、えのきたけ、こねぎ、昆布、かつおだし	ゼッポリーニ	496 kcal
					強力粉、小麦粉、ドライイースト	21.0 g
					オリーブ油、青のり、油	15.9 g
11 (水)	ツナと卵のサンドイッチ トマトのマリネ ブロッコリーのポターージュ	食パン ノンエッグマヨ オリーブ油	ツナ(水煮、オイル漬け) 卵 牛乳	きゅうり トマト、たまねぎ、ドライパセリ ブロッコリー、コンソメ	ひじきご飯	508 kcal
					米、ひじき、にんじん、油揚げ	22.9 g
					油、昆布、かつおだし	17.0 g
12 (木)	ご飯 高野豆腐のフライ 彩り野菜の和風サラダ 鶏肉とれんこんのみそ汁	米 油 小麦粉 パン粉	高野豆腐 ハム 鶏もも肉	昆布、かつおだし 大根、小松菜、にんじん れんこん、しいたけ、昆布、かつおだし、みそ	黒糖蒸しパン	512 kcal
					ホットケーキミックス、黒糖	19.7 g
					牛乳、油	18.1 g
13 (金)	モダン焼き にんじんのナムル わかめと豆腐の中華スープ	焼きそば麺 油、小麦粉、片栗粉 ノンエッグマヨ ごま油、いりごま	豚肉 かつお節 絹ごし豆腐	キャベツ、にら、中濃ソース、あおのり にんじん、もやし、鶏がらだし わかめ、ねぎ	さつまいもご飯	503 kcal
					米、さつまいも、昆布	20.7 g
						15.0 g
16 (月)	ご飯 魚の塩焼き ひじきの五目煮 じゃがいものみそ汁	米 油 じゃがいも	あじ 大豆(水煮)	にんじん、さやいんげん、ごぼう ひじき、昆布、かつおだし 玉ねぎ、みそ	牛乳寒天入りフルーツポンチとクラッカー	451 kcal
					牛乳、寒天、バナナ、オレンジ	21.0 g
					クラッカー	13.1 g

日 (曜日)	メニュー	エネルギー源	たんぱく質源	ビタミン・ミネラル・その他	おやつ	エネルギー たんぱく質 脂質
17 (火)	ハヤシライス 【お誕生日会】 スティック野菜	米 オリーブ油 小麦粉	豚肉 牛乳	玉ねぎ、エリンギ、ケチャップ、中濃ソース トマト缶、にんじん、大根、きゅうり コンソメ	フルーツクレープ	497 kcal
					小麦粉、米粉、牛乳、ノンエッグマヨ 油、バナナ、いちご、生クリーム	18.2 g 17.8 g
18 (水)	おうちランチ				鶏そぼろご飯	307 kcal
					米、鶏ひき肉、油	12.0 g 9.9 g
19 (木)	肉みそ麺 【リクエストメニュー】 キャベツとレーズンのサラダ	中華麺 ごま油 片栗粉 オリーブ油	豚ひき肉	しょうが、ねぎ、ピーマン、なす しいたけ、鶏がらだし、みそ キャベツ、レーズン	米粉のパンケーキ(選べるジャムソース)	467 kcal
					米粉、ホットケーキミックス、牛乳 油、バター、いちご、レモン汁 ブルーベリージャム	19.0 g 17.2 g
20 (金)	春分の日					
23 (月)	めかじきのねぎま風うどん 春野菜のかき揚げ	うどん 油 小麦粉	めかじき	ねぎ、昆布、かつおだし 新玉ねぎ、にんじん、たけのこ、スナックえんどう	おはぎ	544 kcal
					米、もち米、あんこ、きな粉	20.6 g 15.2 g
24 (火)	ご飯 ひじきと豆腐の甘辛つくね 大根の浅漬け かぼちゃのみそ汁	米 片栗粉 油	鶏ひき肉 木綿豆腐	ひじき、しょうが、玉ねぎ 大根、にんじん、かぼちゃ、ぶなしめじ 昆布、煮干しだし、みそ	バニラマフィン	506 kcal
					小麦粉、ベーキングパウダー バター、牛乳、卵 バニラエッセンス	17.8 g 18.5 g
25 (水)	ご飯 春キャベツのクリームシーチュー トマトときゅうりのサラダ	米 油 バター 小麦粉	鶏もも肉 牛乳	春キャベツ、玉ねぎ、にんじん、コンソメ トマト、きゅうり	フルーツとおせんべい	495 kcal
					バナナ、せんべい	19.6 g 15.7 g
26 (木)	ご飯 魚の和風ムニエル 野菜添え なめこのみそ汁	米 米粉 油 さつまいも	鮭	しょうが、スナックえんどう にんじん、玉ねぎ、なめこ 煮干しだし、みそ	バイクロワッサン	523 kcal
					パイシート、グラニュー糖	19.0 g 21.1 g
27 (金)	おにぎり 【お弁当ランチ】 タンドリーチキン&野菜 ピクルス さつまいものレーズン煮	米 油 いちごジャム さつまいも	手羽元 ヨーグルト	のり、にんにく、カレー粉、ケチャップ ブロッコリー、にんじん 大根、きゅうり、レーズン、レモン汁	煮りんごの春巻き	518 kcal
					春巻きの皮、りんご、レモン汁、油	18.6 g 16.2 g
30 (月)	ご飯 魚のみそ漬け焼き ほうれん草の磯和え きのこ汁	米 油 すりごま	鮭	みそ ほうれん草、にんじん、のり ぶなしめじ、えのきたけ、ねぎ、昆布、かつおだし	桜色クッキー	506 kcal
					いちご、バター 牛乳、小麦粉	19.7 g 18.8 g
31 (火)	トースト ラザニア コンソメスープ	食パン、オリーブ油 餃子の皮 小麦粉、バター じゃがいも	豚ひき肉 鶏レバー 牛乳 チーズ	玉ねぎ、エリンギ、ピーマン、にんにく トマト缶、コンソメ、ドライパセリ キャベツ、にんじん	のりの佃煮ご飯	526 kcal
					米、のり、昆布、かつおだし	23.2 g 18.1 g

※基本調味料は、塩・醤油・砂糖・酢・料理酒・みりんです。前記以外の使用はその他の欄に記入しています。

※レシピ・試食はお申し出ください。

※メニューは園の行事・その他の都合(食材の仕入れなど)で多少変更する場合がございますので、ご了承ください。

※朝おやつは牛乳(80ml)です。午後のおやつ時は牛乳(100ml)がつかます。

※未摂取の食材がありましたら、ご自宅でお試し下さい。

※延長保育の補食はおせんべい(31kcal)またはホームパイ(55kcal)のいずれか1種をご提供いたします。

	エネルギー	たんぱく質	脂質
今月の栄養価平均	510 kcal	20.4 g	16.9 g