

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)	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 マヨネーズ(ハーフ)	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 米、鶏もも肉、ごぼう、油 昆布、かつおだし	494 kcal 22.0 g 13.2 g
3 (火)	さくらご飯の手まり寿司 【ひな祭り】 高野豆腐と鶏肉の煮物 麩のすまし汁	米 油 ごま 麩	鶏肉 卵 ロースハム	にんじん、きゅうり 昆布、かつおだし、たけのこ、しいたけ、絹さや しいたけ、小ねぎ	三色蒸しパン 豆乳、にんじん、油 ホットケーキミックス、ほうれん草	495 kcal 22.0 g 15.5 g
4 (水)	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	お誕生日会ケーキ 小麦粉、牛乳、バター、卵 いちご、生クリーム	507 kcal 18.8 g 18.6 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 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 さつまいも、片栗粉 バター、メープルシロップ	513 kcal 19.0 g 15.1 g
6 (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 マヨネーズ(ハーフ) 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	塩昆布おにぎり 米、塩昆布、いりごま	503 kcal 20.7 g 15.0 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 食パン、ジャム	497 kcal 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 強力粉、小麦粉、ドライイースト オリーブ油、青のり、油	496 kcal 21.0 g 15.9 g
11 (水)	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、スナッフえんどう にんじん、玉ねぎ、なめこ 煮干しだし、みそ	牛乳寒天入りフルーツポンチとクラッカー 牛乳、寒天、バナナ、オレンジ クラッカー	499 kcal 20.0 g 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 ホットケーキミックス、黒糖 牛乳、油	512 kcal 19.7 g 18.1 g
13 (金)	鶏のチリソース丼 【お祝い会】 ブロッコリーの白和え あんかけスープ	米 油 片栗粉	鶏肉 豆腐	玉ねぎ、ねぎ、にんにく、しょうが ブロッコリー えのき、しいたけ	フルーツとおせんべい バナナ、せんべい	508 kcal 23.6 g 13.7 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	米粉ピザ 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	509 kcal 23.0 g 17.6 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)	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ジュ	食パン マヨネーズ(ハーフ) 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
18 (水)	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	17.8 g
					バター、牛乳、卵 バニラエッセンス	18.5 g
19 (木)	ご飯 春キャベツのクリームシチュー 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	鶏そぼろご飯	553 kcal
					米、鶏ひき肉、油	24.7 g
						15.7 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、スナップえんどう	おはぎ	544 kcal
					米、もち米、あんこ、きな粉	20.6 g
						15.2 g
24 (火)	おうちランチ				フルーツとおせんべい	105 kcal
					バナナ、せんべい	1.0 g
						2.6 g
25 (水)	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
26 (木)	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	パイクロワッサン	505 kcal
					パイシート、グラニュー糖	18.7 g
						20.6 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	19.7 g
					牛乳、小麦粉	18.8 g
31 (火)	塩おにぎり 【リクエストランチ】 ミートローフ マカロニのケチャップ炒め 野菜の甘酢和え	米 油 マカロニ	鶏ひき肉	のり、にんじん、玉ねぎ、しいたけ ピーマン にんじん、きゅうり、大根	メープルバンケーキ	518 kcal
					ホットケーキミックス、牛乳、油	19.5 g
					バター、メープルシロップ	17.2 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。

※レシポ・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)またはおこめばー(37kcal)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