

2026年 3月 献立表

日	曜	午前 おやつ	昼食	午後 おやつ	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料	エネルギー タンパク質 脂質/塩分
2・16	月	牛乳 おせんべい	豚丼 具沢山みそ汁 デザート	じゃこマヨトースト 牛乳	米、○食パン、油、片栗粉	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、油揚げ、○しらす干し	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、だいこん、えのきたけ、○あおさ、にんにく、しょうが	かつおだし汁、しょうゆ、○マヨドレ、酒、食塩	527 21.6 18.4 1.7
3	火	お茶 クラッカー	ひな祭り風御飯(卵・鮭) かじきの照り焼き キャベツと青菜の甘酢和え すまし汁(飾り麩) デザート	ひなまつりクッキー ひなあられ 牛乳	米、○小麦粉、○無塩バター、○砂糖、焼か、砂糖	○牛乳、かじき、さけ、卵、かつお節	いちご、キャベツ、にんじん、ほうれんそう、○にんじん、○ほうれんそう、さやえんどう、カットわかめ	しょうゆ、みりん、かつおだし汁、酢、食塩	471 20.7 15.2 1.2
4・18	水	お茶 おせんべい	麻婆豆腐丼 五目野菜汁 デザート	マカロニきなこ 牛乳	米、○マカロニ、片栗粉、○砂糖、砂糖、こま油	○牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉(もも)、鶏もも肉、○きな粉、油揚げ、○脱脂粉乳、米みそ(淡色辛みそ)	バナナ、ねぎ、にんじん、だいこん、にら、いんげん	かつおだし汁、しょうゆ、中華だしの素、食塩	496 24.7 13.5 1.5
5・19	木	牛乳 クッキー	ロールパン(卵不使用) ポークヒーンズ 青のりポテト コーンスムスープ デザート	あさりの炊き込み御飯 お茶	じゃがいも、○米、ロールパン(卵不使用)、油、○砂糖、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、蒸し大豆、○あさり水煮缶、脱脂粉乳、ベーコン	オレンジ、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、○にんじん、しめじ、クリームコーン缶、○ひじき、あおりのり、にんにく	○かつおだし汁、ケチャップ、○しょうゆ、中華だしの素、食塩、こしょう	533 21.5 16.2 2
6・27	金	お茶 おせんべい	御飯 照焼きハンバーグ にんじんしりしり(ツナ) 中華スープ(えのき・にら) デザート	ミニパンケーキ バナナ 牛乳	米、○小麦粉、○砂糖、○バター、砂糖、○油、こま油、○粉糖	○牛乳、豚ひき肉(もも)、木綿豆腐、○卵、ツナ油漬缶、○脱脂粉乳	りんご、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、もやし、にら、○バナナ、こま	しょうゆ、みりん、中華だしの素、食塩、酒	487 18.8 15.1 1.3
9・23	月	牛乳 おせんべい	御飯 焼肉 茹で野菜(かぼちゃ・にんじん) みそ汁(キャベツ・厚揚げ) デザート	チーズおかかおにぎり 牛乳	米、○米、油、砂糖	○牛乳、○牛乳、豚肉(もも)、○かつお節、生揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○チーズ	バナナ、たまねぎ、かぼちゃ、にんじん、キャベツ、しょうが、にんにく	かつおだし汁、しょうゆ、酒、みりん、○しょうゆ、食塩	613 24.6 16.7 1.6
10	火	お茶 クラッカー	御飯 チキンソテー(ハニーソース) ポパイサラダ みそ汁(じゃがいも・ねぎ) デザート	果汁ゼリー(りんご) おやつ小魚 牛乳	米、じゃがいも、○砂糖、油、はちみつ、片栗粉、砂糖	○牛乳、鶏むね肉、ツナ油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)	○りんご濃縮果汁、オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、もやし、コーン缶、にんじん、○こま、○粉かんでん、ねぎ、にんにく	かつおだし汁、酢、しょうゆ、○しょうゆ、食塩、白こしょう、こしょう	419 23.4 10.6 1.4
11・25	水	お茶 おせんべい	御飯 豚の生姜焼き ブロッコリーのおかか和え みそ汁(小松菜・豆腐) デザート	肉味噌おにぎり 牛乳	米、○米、○砂糖、油、砂糖	○牛乳、豚肉(もも)、木綿豆腐、○豚ひき肉、米みそ(淡色辛みそ)、○米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	ブロッコリー、りんご、みかん、にんじん、こまつな、しょうが、○こま	かつおだし汁、しょうゆ、○みりん、みりん、○酒、○しょうゆ、酒	534 23.2 12.6 1.5
12・31	木・火	牛乳 クッキー お茶 クラッカー	ポークカレーライス しょうゆフレンチ デザート	キャラットケーキ 牛乳	じゃがいも、米、○小麦粉、小麦粉、○砂糖、バター、○油、油	○牛乳、○牛乳、牛乳、豚肉(もも)、○卵、○脱脂粉乳、脱脂粉乳、○乾燥わかめ	バナナ、たまねぎ、にんじん、○にんじん、りんご、ピーマン、トマトビュレ、カットわかめ、しょうが、にんにく、コーン缶、ぎゅうり、キャベツ	ウスターソース、ケチャップ、中華だしの素、しょうゆ、カレー粉、食塩、酢、○シナモン、こしょう	658 22.9 23.5 1.8
13	金	お茶 おせんべい	御飯 魚の塩焼き 青菜のこま和え すまし汁(大根・豆腐) デザート	麩のラスク 牛乳	米、○焼か、○無塩バター、○砂糖	○牛乳、かじき、木綿豆腐、かつお節	オレンジ、ほうれんそう、だいこん、たまねぎ、にんじん、コーン缶、すりこま、カットわかめ	しょうゆ、食塩	418 22.1 14.3 1
14・21	土	お茶 おせんべい	煮込みうどん じゃがいものきんぴら デザート	菓子 ヨーグルト お茶	ゆであどん、じゃがいも、焼か、油、砂糖	○ヨーグルト(加糖)、鶏もも肉	バナナ、にんじん、ほうれんそう、ねぎ、こま	かつおだし汁、しょうゆ、酒、食塩	325 12 7.9 1.6
17	火	お茶 クラッカー	御飯 レバー入りミートローフ 春雨サラダ みそ汁(小松菜・だいこん) デザート	麩のラスク 牛乳	米、○焼か、パン粉、はるさめ、○無塩バター、○砂糖、こま油、砂糖、油、片栗粉	○牛乳、豚ひき肉(もも)、鶏レバー、ハム、米みそ(淡色辛みそ)、脱脂粉乳	りんご、たまねぎ、こまつな、だいこん、もやし、にんじん、こま	かつおだし汁、しょうゆ、酢	496 22.6 16.7 1.4
24	火	お茶 クラッカー	☆ビクニックランチ☆ 御飯(0.1歳児) おにぎり(塩)※2歳児 鶏のから揚げ・卵焼き フライドポテト・ゆでブロッコリー みそ汁(油揚げ・たまねぎ) デザート	果汁ゼリー(りんご) おやつ小魚 牛乳	米、フライドポテト、○砂糖、片栗粉、油、砂糖	○牛乳、鶏もも肉、卵、油揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、○いわし(田作り)	○りんご濃縮果汁、みかん、ブロッコリー、たまねぎ、○こま、しょうが、○粉かんでん、カットわかめ	かつおだし汁、しょうゆ、酒、○しょうゆ、食塩	504 25.4 17.7 1.6
26	木	牛乳 クッキー	御飯 魚のカレームニエル キャベツのごまサラダ ミネストローネ デザート	二色クッキー 牛乳	米、○小麦粉、じゃがいも、○バター、マカロニス・パゲティ、○砂糖、小麦粉、油、バター、砂糖	○牛乳、○牛乳、かじき、ベーコン	りんご、みかん、キャベツ、ホールトマト缶詰、にんじん、たまねぎ、ぎゅうり、すりこま	酢、中華だしの素、食塩、カレー粉、こしょう、パセリ粉	666 23.3 28.2 1.2
30	月	牛乳 おせんべい	御飯 魚の味噌漬焼き 切干大根の酢の物 すまし汁(ふ・わかめ) デザート	骨太チャーハン お茶	米、○米、焼か、○油、砂糖、油	○牛乳、さけ、○卵、○しらす干し、かつお節、米みそ(淡色辛みそ)	オレンジ、○ねぎ、切り干しだいこん、にんじん、○こま、カットわかめ	しょうゆ、酢、酒、みりん、○食塩、食塩、○こしょう	542 25.7 12.1 1.5

※野菜は安全を考慮し、加熱処理を実施しております。

※献立は都合により、変更することがあります。変更があった場合、保育園玄関のホワイトボードに掲示しておりますのでご確認ください

※果物は、旬のものをできるだけ取り入れています。市場の状況により、一部変更することがあります。

(当日の給食写真をご覧ください)