

# 3月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
2	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ	牛乳 チョコスコーン	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳・調整豆乳	米・砂糖・米油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな コーン・オレンジ	水・食塩・コンソメ トマトケチャップ ベーキングパウダー ピュアココア ウスターソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 16.5 18.9 217 1.8 1.2
3	火	麦茶 うさぎのしっぽ	てまりずし 鶏肉のみそ焼き さつまいもの甘煮 すまし汁(花麩・たまねぎ) マスカットゼリー	牛乳 さくらもち風 	鶏むね・みそ 牛乳・つぶあん	米・砂糖・米油 薄力粉・かたくり粉 さつまいも・花麩 マスカットゼリー	にんじん・青のり・コーン さやいんげん・たまねぎ	昆布・かつおだし・しょうゆ 食塩・みりん・水 ベーキングパウダー トマトケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	462 17.8 8.2 189 1.7 1.1
4	水	麦茶 わいわいステックゼリー	食パン ポークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ ヨーグルト	牛乳 そばろおにぎり	豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・牛乳 鶏ひき肉	食パン・じゃがいも 砂糖・米油・白ごま 無塩バター・米	にんじん・こまつな えのきたけ・さやいんげん ぶなしめじ	水・コンソメ・食塩 トマトケチャップ・穀物酢 みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 19 13.4 282 5 1.8
5	木	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	ます・みそ 牛乳	米・砂糖・米油 じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ 青のり・カットわかめ・バナナ にんじん	食塩・料理酒 しょうゆ・みりん ベーキングパウダー 昆布・かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 14.2 12.2 201 1.3 0.9
6	金	麦茶 星っこ	ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) りんご	牛乳 チーズビスケット	鶏むね・油揚げ・みそ 粉チーズ・牛乳	米・かたくり粉 砂糖・米油・マヨドレ 薄力粉	たまねぎ・ピーマン 大根・にんじん・りんご キャベツ	食塩・しょうゆ 穀物酢・昆布・かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	500 18 20.2 218 1.1 1.3
7	土	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ かぼちゃサラダ コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉 牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・かぼちゃ レーズン	水・トマトケチャップ 醸造酢(小麦粉) 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9
9	月	麦茶 ミレービスケット	切干大根入りそばろ井 彩り野菜のごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー	牛乳 高野豆腐のふんわりラスク	鶏ひき肉・油揚げ・みそ 高野豆腐・牛乳 きな粉	米・ごま油・砂糖 かたくり粉・白ごま ピーチゼリー・無塩バター	切干しいたけ にんじん・チンゲンサイ たまねぎ・グリーンピース	水・しょうゆ しょうが・昆布・かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	442 15.9 15.2 246 2.5 1.1
10	火	麦茶 うさぎのしっぽ	チキンライス 大根サラダ スープ(玉ねぎ、じゃがいも) りんごゼリー	牛乳 レーズンケーキ	鶏むね 牛乳	米・砂糖・米油 マヨドレ・じゃがいも りんごゼリー 薄力粉	たまねぎ・にんじん コーン・大根 さやいんげん 干しぶどう	水・トマトケチャップ コンソメ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 13.8 13 181 1.1 1.6
11	水	麦茶 わいわいステックゼリー	ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ	牛乳 マヨコーンパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 牛乳	米・砂糖・マヨドレ かたくり粉・食パン	キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン・たまねぎ	しょうが・昆布・かつおだし しょうゆ・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 20.3 13.7 184 1.6 1.3
12	木	麦茶 かぼちゃポロ	ほうとう風うどん  曙揚げ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・スキムミルク 牛乳	干しうどん・薄力粉 米油・米・ごま油・白ごま	かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ こまつな	みりん・水 ベーキングパウダー・食塩 しょうゆ・昆布・かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	506 18.4 15.2 237 1.9 1.6
13	金	麦茶 星っこ	ごはん アドボ 茹でブロッコリー スープ(さつまいも・にんじん) ヨーグルト(ブルーベリージャム) 	牛乳 パイナップル蒸しパン	プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 鶏もも	米・砂糖・米油 マヨドレ・薄力粉 さつまいも ブルーベリージャム	たまねぎ・ブロッコリー パイナップル缶詰 にんじん	おろしにんにく しょうゆ・料理酒・穀物酢 水・コンソメ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	456 16.2 13.7 240 1.2 0.9
14	土	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ ほうれんそうソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉 牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・ほうれん草 とうもろこし・にんじん	水・トマトケチャップ 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。  
 ※全日卵を使用した献立はありません。

# 3月給食献立表

令和8年

日	曜	午前	昼食	3時	赤: 血や肉になる	黄: 熱や力となる	緑: 調子をととのえる	(その他の食品)	栄養量	未満児
16	月	麦茶 ミレービスケット	ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ	牛乳 チョコスコーン	豚ひき肉・スキムミルク 牛乳・調整豆乳	米・砂糖・米油 パン粉・じゃがいも マヨドレ・薄力粉	たまねぎ・にんじん グリーンピース・こまつな コーン・オレンジ	水・食塩 トマトケチャップ ベーキングパウダー コンソメ・ピュアココア ウスターソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	514 16.5 18.9 217 1.8 1.2
17	火	麦茶 うさぎのしっぽ	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー	牛乳 プチアメリカンドッグ	鶏ひき肉・しらす干し 牛乳 皮なしベーウインナー (乳卵使用なし)	米・ごま油・砂糖・米油 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ホットケーキミックス (乳卵使用なし)	ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ	みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 トマトケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 12.4 15.5 200 1.5 1.3
18	水	麦茶 わいわいステックゼリー	食パン ポークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ ヨーグルト	牛乳 そぼろおにぎり	豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・牛乳 鶏ひき肉	食パン・じゃがいも 砂糖・米油・白ごま 無塩バター・米	にんじん・こまつな えのきたけ・さやいんげん ぶなしめじ	水・コンソメ・食塩 トマトケチャップ・穀物酢 みりん・しょうゆ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	457 19 13.4 282 5 1.8
19	木	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ	牛乳 いちごジャム蒸しパン	ます・みそ 牛乳	米・砂糖・米油 じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム	キャベツ・たまねぎ 青のり・カットわかめ にんじん・バナナ	食塩・料理酒 しょうゆ・みりん ベーキングパウダー 昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 14.2 12.2 201 1.3 0.9
21	土	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ ほうれんそうソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉 牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・ほうれん草 とうもろこし・にんじん	水・トマトケチャップ 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9
23	お誕生日	麦茶 ミレービスケット	コーンライス ふわふわナゲット 彩り野菜の和風サラダ すまし汁(たまねぎ・わかめ) ピーチゼリー	牛乳 レモンケーキ 	鶏ひき肉 絹ごし豆腐・みそ 牛乳 調整豆乳 ホイップクリーム	米 無塩バター 砂糖・米油・かたくり粉 じゃがいも・ピーチゼリー ホットケーキミックス (乳卵使用なし)	コーン・たまねぎ にんじん・ブロッコリー カットわかめ レモン果汁	コンソメ しょうゆ・食塩 料理酒・昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	519 16.4 19.9 202 2.2 1.4
24	火	麦茶 うさぎのしっぽ	チキンライス 大根サラダ スープ(玉ねぎ、じゃがいも) りんごゼリー	牛乳 レーズンケーキ	鶏むね 牛乳	米・砂糖・米油 マヨドレ・じゃがいも りんごゼリー 薄力粉	たまねぎ・にんじん コーン・大根 さやいんげん 干しぶどう	水・トマトケチャップ コンソメ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	461 13.8 13 181 1.1 1.6
25	水	麦茶 わいわいステックゼリー	ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ	ジョア マヨコーンパン	さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ジョアマスカット	米・砂糖 かたくり粉・食パン・マヨドレ	キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン・たまねぎ	しょうが・昆布、かつおだし しょうゆ・みりん・水	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	404 19.7 10.2 219 6 1.3
26	木	麦茶 かぼちゃポロ	ほうとう風うどん 曙揚げ バナナ	牛乳 青菜おにぎり	豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・スキムミルク 牛乳	干しうどん・薄力粉 米油・米・ごま油・白ごま	かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ こまつな	みりん・水 ベーキングパウダー・食塩 しょうゆ・昆布、かつおだし	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	506 18.4 15.2 237 1.9 1.6
27	金	麦茶 星っこ	ごはん アドボ 茹でブロッコリー スープ (さつまいも・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム)	牛乳 パイナップル蒸しパン	プレーンヨーグルト スキムミルク・牛乳 鶏もも	米・砂糖・米油 マヨドレ さつまいも いちごミックスジャム 薄力粉	たまねぎ・ブロッコリー パイナップル缶詰 にんじん	おろしにんにく しょうゆ・料理酒・穀物酢 水・コンソメ・食塩 ベーキングパウダー	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	459 16.2 13.7 240 1.2 0.9
28	土	麦茶 かぼちゃポロ	ごはん トマト煮込みハンバーグ ほうれんそうソテー コンソメスープ(具材は当日子ども達と決めます)	牛乳 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	豚肉 牛乳	米・植物油脂(大豆) 砂糖・馬鈴薯澱粉 オリーブ油 カップりんごゼリー うさぎのしっぽ	たまねぎ・トマトピューレ ぶなしめじ・ほうれん草 とうもろこし・にんじん	水・トマトケチャップ 食塩・コンソメ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	403 15.3 12.2 210 1.7 0.9
30	月	麦茶 ミレービスケット	ハヤシライス キャベツのマヨ和え スープ(たまねぎ・コーン) オレンジ	牛乳 おさつバター	豚小間・牛乳	米・砂糖・米油 薄力粉・マヨドレ さつまいも・無塩バター	にんじん・たまねぎ コーン・オレンジ キャベツ	水・コンソメ トマトケチャップ 食塩・ウスターソース	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	428 13.8 12 190 1.3 1.5
31	火	麦茶 うさぎのしっぽ	じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー	牛乳 プチアメリカンドッグ	鶏ひき肉・しらす干し 牛乳 皮なしベーウインナー (乳卵使用なし)	米・ごま油・砂糖・米油 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ホットケーキミックス (乳卵使用なし)	ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ	みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 トマトケチャップ	エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g)	433 12.4 15.5 200 1.5 1.3

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅で試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。  
 ※都合により献立・食材を変更することがあります。  
 ※全日卵を使用した献立はありません。