

2026年03月

# 献立表

未満児は、果物が変わる日があり、魚は白身魚、骨なしのお肉を提供します。

| 日  | 曜 | 昼食献立名   | おやつ  | 材料（昼食と午後おやつ）   |  |   | 未満時<br>朝・昼食<br>追加 | 日                       | 曜 | 昼食献立名   | おやつ  | 材料（昼食と午後おやつ）  |   |  | 未満時<br>朝・昼食<br>追加 |
|----|---|---|--|--|--|---|-------------------|-------------------------|---|---|--|---|---|--|-------------------|
|    |   |   |  | 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  |                   |                         |   |   |  | 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   |                   |
| 2  | 月 | 雑穀ご飯<br>和風みそチャウダー<br>切り干し大根のサラダ<br>●チーズ巻き揚げ<br>果物（りんご）                      | 牛乳<br>バナナケーキ<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（はるみ）                 | 米 ジャがいも<br>小麦粉<br>グラニュー糖<br>バター<br>ぎょうざの皮 油<br>雑穀 砂糖 | 牛乳 鶏もも肉<br>チーズ スキムミルク<br>卵 みそ ハム                       | はるみ きゅうり たまねぎ<br>りんご にんじん バナナ<br>キャベツ グリーンアスパラガ<br>ス<br>コーン ししいたけ<br>切り干しだいこん     | 牛乳                | 17                      | 火 | ♪修了式♪<br>エビカツバーガー<br>肉団子のトマトスープ<br>果物（デコボン）                 | 牛乳<br>●お祝いケーキ<br>温野菜（ごぼう）<br>果物（いちご）         | ロールパン<br>お祝いケーキ<br>じゃがいも 油<br>片栗粉 砂糖                | 牛乳 鶏ひき肉<br>卵<br>デコボン たまねぎ いちご<br>キャベツ にんじん トマト<br>ごぼう グリーンアスパラガス<br>トマトピューレ | 牛乳   |                   |
| 3  | 火 | ♪お誕生日ひな祭り会♪<br>ちらし寿司<br>鮭の西京焼き<br>菜の花のごま和え<br>すまし汁<br>果物（デコボン）              | 牛乳<br>三色花ゼリー<br>温野菜（だいこん）<br>果物（バナナ）                 | 米 砂糖 麩<br>すりごま                                       | 牛乳 さけ 木綿豆腐<br>鶏もも肉 錦糸卵<br>わかめ かまぼこ<br>みそ 油揚げ<br>でんぶ のり | デコボン バナナ なばな<br>ほうれんそう だいこん<br>にんじん ごぼう えのきだけ<br>いんげん ねぎ 干しいたけ                    | 牛乳                | 18                      | 水 | ♪ひまわりバス遠足♪<br>雑穀ご飯<br>鮭の塩焼き<br>大豆とひじきの炒め煮<br>みそ汁<br>果物（りんご） | 牛乳<br>ココア揚げパン<br>温野菜（にんじん）<br>果物（バナナ）        | 米 パン<br>さつまいも<br>糸こんにゃく<br>油 雑穀 砂糖                  | 牛乳 さけ 木綿豆腐<br>だいす水煮 牛肉<br>みそ 油揚げ ひじき  | バナナ りんご にんじん<br>たまねぎ キャベツ ごぼう<br>いんげん えのきだけ ねぎ                         | 牛乳                |
| 4  | 水 | 雑穀ご飯<br>魚すり身の落とし揚げ<br>花かつお和え<br>みそ汁<br>果物（はるみ）                              | 牛乳<br>ハムチーズ蒸しパン<br>温野菜（ごぼう）<br>果物（バナナ）               | 米 ジャがいも<br>油 雑穀<br>すりごま                              | 牛乳 白身魚すり身<br>木綿豆腐 卵 みそ<br>ハム チーズ<br>わかめ 油揚げ<br>かつお節    | はるみ バナナ キャベツ<br>きゅうり たまねぎ にんじん<br>ごぼう だいこん（たくあん）<br>えだまめ（冷凍） れんこん<br>コーン えのきだけ ねぎ | 牛乳                | 19                      | 木 | ♪すみれバス遠足♪<br>パン<br>中華風やきそば<br>じゃがじゃこ<br>果物（いちご）             | 牛乳<br>ツナカレーごはん<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（はるみ）       | パン ジャがいも<br>バナナ パリパリ麺<br>片栗粉                        | 牛乳 えび 豚肉<br>ツナ缶 かまぼこ<br>しらす干し<br>あおのり                                       | はるみ たまねぎ はくさい<br>いちご にんじん もやし<br>たけのこ（ゆで） きゅうり<br>ねぎ 干しいたけ パセリ         | 牛乳                |
| 5  | 木 | ハン<br>●マカロニチキングラタン<br>ブロッコリー<br>野菜スープ<br>果物（いちご）                            | 牛乳<br>なめだけご飯<br>温野菜（にんじん）<br>果物（はるみ）                 | 白パン 米<br>ジャがいも くり<br>マカロニ バター<br>小麦粉 パン粉<br>小豆       | 牛乳 鶏もも肉<br>ツナ缶<br>とろけるチーズ<br>ベーコン さけ                   | はるみ たまねぎ いちご<br>なめだけ にんじん<br>ブロッコリー キャベツ<br>コーン しめじ いんげん<br>パセリ マッシュルーム           | 牛乳                | 21                      | 土 | ハン<br>にゅうめん<br>小松菜とツナのごま酢和え<br>果物（りんご）                      | 牛乳<br>鮭わかめご飯<br>温野菜（だいこん）<br>果物（はるみ）         | 米 ロールパン<br>干しとうめん<br>ごま 砂糖                          | 牛乳 鶏もも肉 卵<br>ツナ缶 かまぼこ   | はるみ ごまつな りんご<br>にんじん たまねぎ<br>えのきだけ だいこん<br>ねぎ ししいたけ                    | 牛乳                |
| 6  | 金 | 雑穀ご飯<br>鶏肉の照り焼き<br>キャベツの中華和え<br>納豆<br>みそ汁<br>果物（りんご）                        | 牛乳<br>芋もち<br>温野菜（セロリー）<br>果物（はるみ）                    | じゃがいも 米<br>片栗粉 砂糖<br>雑穀 ごま<br>すりごま ごま油               | 牛乳 鶏もも肉<br>木綿豆腐 納豆 みそ<br>しらす干し 油揚げ<br>カットわかめ<br>あおのり   | はるみ キャベツ りんご<br>きゅうり たまねぎ だいこん<br>セロリー えのきだけ<br>にんじん ねぎ しょうが                      | 牛乳                | 23                      | 月 | ハン<br>●クリームシチュー<br>洋風白和え<br>果物（りんご）                         | ジョア（鉄・葉酸マスカット味）<br>なっとく丼<br>洋風白和え<br>果物（はるみ） | 白パン ジャがいも<br>米 バター<br>小麦粉 砂糖<br>すりごま                | ジョア（鉄・葉酸マス<br>カット味） 牛乳 鶏も<br>も肉<br>挽きわり納豆 豚ひき肉<br>カッテージチーズ                  | はるみ ほうれんそう<br>たまねぎ にんじん りんご<br>きゅうり ブロッコリー<br>いんげん                     | 牛乳                |
| 7  | 土 | ハヤシライス<br>コールスローサラダ<br>果物（はるみ）  | 牛乳<br>マカロニきなこ<br>温野菜（だいこん）<br>果物（りんご）                | 米 ジャがいも<br>マカロニ<br>マヨネーズ 砂糖<br>油                     | 牛乳 牛肉 ハム<br>きな粉  | はるみ たまねぎ キャベツ<br>きゅうり りんご にんじん<br>だいこん コーン<br>マッシュルーム トマト<br>しめじ ピーマン レモン         | 牛乳                | 24                      | 火 | ビビンバ丼<br>中華スープ（野菜）<br>果物（デコボン）                              | 牛乳<br>デザートムース（いちご）<br>温野菜（ごぼう）<br>パン         | 米 ロールパン<br>ジャがいも<br>三温糖 ごま油                         | 牛乳 牛肉<br>錦糸卵 ウィナー<br>わかめ  | デコボン ほうれんそう<br>にんじん もやし いちご<br>ごぼう たけのこ コーン<br>えのきだけ ねぎ                | 牛乳                |
| 9  | 月 | 雑穀ご飯<br>●マーボ豆腐<br>ナムル<br>果物（りんご）  | 牛乳<br>★さつま芋クッキー<br>温野菜（ごぼう）<br>果物（バナナ）               | 米 さつまいも<br>小麦粉 片栗粉<br>バター 砂糖<br>雑穀 ごま油<br>ごま ジャがいも   | 牛乳 木綿豆腐<br>豚ひき肉 卵 赤みそ<br>ハム しらす干し                      | たまねぎ バナナ りんご<br>にら にんじん きゅうり<br>もやし ごぼう ねぎ<br>干しいたけ にんにく<br>しょうが                  | 牛乳<br>じゃがいも       | 25                      | 水 | 雑穀ご飯<br>魚のかば焼き<br>春雨の酢の物<br>果物（りんご）<br>みそ汁                  | 牛乳<br>マドレーヌ<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（バナナ）          | 米 小麦粉 砂糖<br>はるさめ バター<br>油 雑穀 片栗粉<br>ごま油             | 牛乳 いわし<br>木綿豆腐 卵 ハム<br>みそ 油揚げ たい  | バナナ りんご キャベツ<br>きゅうり たまねぎ だいこん<br>にんじん えのきだけ ねぎ<br>しょうが                | 牛乳                |
| 10 | 火 | ♪お別れ会♪<br>二色おにぎり<br>●鶏肉の唐揚げ<br>ポテトサラダ<br>スナックえんどう<br>コンソメスープ<br>果物（デコボン）ゼリー | 牛乳<br>●ケーキ<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（いちご）                   | 米 ジャがいも<br>小麦粉 片栗粉<br>小麦粉 ケーキ                        | 牛乳 鶏もも肉<br>ウィナー チーズ<br>ハム                              | デコボン たまねぎ きゅうり<br>キャベツ いちご<br>スナックえんどう コーン<br>しめじ にんじん みずな<br>しょうが                | 牛乳                | 26                      | 木 | ●焼き豚入り野菜たっぷりラーメン<br>鶏レバーの煮物<br>温野菜（にんじん）<br>果物（いちご）         | 牛乳<br>ひみつのご飯<br>温野菜（セロリー）<br>果物（はるみ）         | ラーメン用麺<br>ぶどうロールパン<br>米 砂糖<br>ごま油 油<br>さつまいも        | 牛乳 鶏レバー<br>焼き豚 ベーコン<br>しらす干し<br>スキムミルク                                      | はるみ にんじん いちご<br>キャベツ たまねぎ<br>チンゲンサイ もやし<br>えだまめ（冷凍） コーン<br>セロリーねぎ ハセリ  | 牛乳<br>さつまいも       |
| 11 | 水 | 雑穀ご飯<br>魚の煮つけ<br>ほうれん草の納豆和え<br>五目みそ汁（かぼちゃ・ごぼう）<br>果物（りんご）                   | 牛乳<br>きなこスノーボール<br>温野菜（セロリー）<br>果物（バナナ）              | 米 小麦粉<br>砂糖 油 雑穀                                     | 牛乳 たい 木綿豆腐<br>挽きわり納豆 みそ<br>きな粉 しらす干し<br>油揚げ            | バナナ ほうれんそう りんご<br>かぼちゃ きゅうり たまねぎ<br>にんじん セロリー ごぼう<br>ねぎ しょうが                      | 牛乳                | 27                      | 金 | 雑穀ご飯<br>スベアリアのマーメイド煮<br>干草和え<br>みそ汁<br>果物（はるみ）              | 牛乳<br>抹茶みるくもち<br>温野菜（にんじん）<br>果物（バナナ）        | 米 ジャがいも<br>マーメイド<br>くす粉 砂糖<br>黒砂糖 雑穀<br>すりごま<br>三温糖 | 牛乳 スベアリア<br>木綿豆腐 スキムミルク<br>みそ きな粉 油揚げ<br>わかめ 豚肉                             | はるみ バナナ キャベツ<br>ほうれんそう にんじん<br>たまねぎ えのきだけ ねぎ<br>にんにく                   | 牛乳                |
| 12 | 木 | ハン<br>●カレーうどん<br>野菜の甘酢和え<br>フルーツトマト<br>果物（いちご）                              | 牛乳<br>牛じゃこライス<br>温野菜（だいこん）<br>果物（はるみ）                | ぶどうロールパン<br>干しうどん<br>米 ジャがいも<br>油 砂糖 ごま              | 牛乳 鶏もも肉<br>牛肉 しらす干し<br>鶏レバー                            | はるみ ミニトマト たまねぎ<br>いちご カリフラワー<br>にんじん ブロッコリー<br>だいこん いんげん 根深ねぎ<br>ねぎ               | 牛乳<br>レバー         | 28                      | 土 | パン<br>焼きそば<br>わかめスープ<br>果物（はるみ）                             | 牛乳<br>いりご菜飯<br>温野菜（だいこん）<br>果物（バナナ）          | ゆで中華めん<br>ロールパン 米 油                                 | 牛乳 豚肉 木綿豆腐<br>卵 わかめ ベーコン<br>かまぼこ かつお節<br>あおのり                               | はるみ バナナ たまねぎ<br>キャベツ もやし だいこん<br>にんじん ねぎ                               | 牛乳                |
| 13 | 金 | 雑穀ご飯<br>●ハンバーグ<br>ジャーマンポテト<br>コーンスープ<br>果物（はるみ）                             | ジョア（鉄・葉酸マスカット味）<br>いちごジャムサンド<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（バナナ） | 米 ジャがいも<br>食パン<br>いちごジャム<br>パン粉 雑穀 油                 | ジョア（鉄・葉酸マス<br>カット味） 牛乳<br>豚ひき肉 牛ひき肉<br>鶏ひき肉 ベーコン<br>卵  | たまねぎ はるみ バナナ<br>クリームコーン缶 コーン<br>きゅうり にんじん ハセリ                                     | 牛乳                | 30                      | 月 | 雑穀ご飯<br>調味<br>ゆで鶏とアスパラの和え物<br>じゃがいもの甘辛煮<br>一食納豆<br>果物（はるみ）  | 牛乳<br>キャロットドーナツ<br>温野菜（きゅうり）<br>果物（バナナ）      | 米 ジャがいも<br>小麦粉 砂糖 油<br>ねりごま 雑穀<br>ごま油 すりごま          | 牛乳 納豆 たい<br>木綿豆腐 鶏ささ身<br>みそ 卵 スキムミルク<br>こんぶ（だし用）<br>えのきだけ ねぎ<br>あおのり        | はるみ きゅうり バナナ<br>はくさい にんじん<br>グリーンアスパラガス<br>にんじんジュース だいこん<br>えのきだけ ねぎ   | 牛乳                |
| 14 | 土 | ご飯<br>みそずしといちご<br>切干大根と凍り豆腐の煮物<br>果物（りんご）                                   | 牛乳<br>抹茶のこのホットケーキ<br>温野菜（にんじん）<br>果物（はるみ）            | 米 ホットケーキ粉<br>さといも 小麦粉<br>糸こんにゃく<br>砂糖                | 牛乳 豚肉 卵<br>高野豆腐 鶏ひき肉<br>かまぼこ みそ                        | はるみ りんご にんじん<br>はくさい たまねぎ ごぼう<br>切り干しだいこん ねぎ<br>いんげん 干しいたけ                        | 牛乳                | 31                      | 火 | ●雑穀入りのカレーライス<br>ドレッシングサラダ<br>果物（いちご）                        | 牛乳<br>フルーツボンチ<br>温野菜（ごぼう）<br>パン              | 米 ジャがいも<br>ロールパン<br>グラニュー糖<br>油 砂糖 雑穀               | 牛乳 牛肉 ハム<br>かんでん  | たまねぎ キャベツ みかん缶<br>もも缶 にんじん いちご<br>バナナ きゅうり バイン缶<br>ごぼう コーン<br>えだまめ（冷凍） | 牛乳                |
| 16 | 月 | 雑穀ご飯<br>豚汁<br>春キャベツのたまごとし<br>しゃも<br>果物（りんご）                                 | 牛乳<br>ツナパン<br>温野菜（セロリー）<br>しゃも<br>果物（バナナ）            | 米 ホットケーキ粉<br>ジャがいも<br>糸こんにゃく<br>マヨネーズ<br>雑穀          | 牛乳 ししゃも<br>卵 木綿豆腐<br>豚肉 ツナ缶 みそ<br>ベーコン 油揚げ<br>たい       | バナナ キャベツ りんご<br>たまねぎ にんじん セロリー<br>ごぼう ねぎ パセリ<br>だいこん                              | 牛乳                | 1か月の平均栄養量<br>（幼児・おやつ含む） |   |   | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>塩分                   | 558 kcal<br>22.0g<br>16.7g<br>1.9g                  | 鉄<br>カルシウム<br>ビタミンC<br>食物繊維   | 2.9 mg<br>235 mg<br>46 mg<br>5.9 g                                     |                   |

★9日のさつまいもクッキーは、新メニューです。後日、給食室前にレシピを掲載しますので是非ご覧ください。

※都合により献立が一部変更になることがあります。

※保育所では、国産のいりこ、昆布、かつお節で味噌汁や汁物のだしをとっています。

●はひまわり組の希望献立です。