

3月献立表

令和8年 3月

[未満児]

	2(月)	3(火)	4(水)	5(木)	6(金)	7(土)	9(月)
9時	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 コーンフレーク コーンフレーク	牛乳 普通牛乳 じゃこ しらす干し	牛乳 普通牛乳 スティック人参 にんじん	牛乳 普通牛乳 おやついりこ(朝) かえりちりめん	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 おやつ昆布(朝) おやつこぶ
	親子丼 米 米粒麦 鶏卵 鶏もも たまねぎ 根深ねぎ 切りみつば 生しいたけ 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 車糖 清酒 混合だし みりん風調味料	麦ご飯 米 米粒麦 ひじき入り卵焼き 鶏卵 たまねぎ むきえび 鶏むねひき肉 ほしひじき こいくちしょうゆ 車糖 清酒 混合だし 調合油	チャーシューメン 中華めん 食塩 こいくちしょうゆ 清酒 ごま油 焼き豚 葉ねぎ カットわかめ 鶏卵 鶏がらスープ りよくどうもやし 竹輪とほうれん草のソテー ほうれん草 スイートコーン 生竹輪 調合油 食塩 こしょう	麦ご飯 米 米粒麦 赤魚の野菜あんかけ 赤魚 料理酒 しょうが かたくり粉 たまねぎ にんじん 青ピーマン 水 だし 車糖 こいくちしょうゆ 穀物酢 かたくり粉	焼肉丼 米 米粒麦 牛もも にんじん キャベツ りよくどうもやし たまねぎ 青ピーマン タレ にんにくおろし しょうが	チキンライス 米 水 コンソメ 鶏もも たまねぎ マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう ケチャップ グリーンピース コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ	バターチキンカレー 米 米粒麦 鶏もも たまねぎ にんじん ほんしめじ 水 トマト缶詰 カレールウ 普通牛乳 無塩バター キャベツとハムのサラダ キャベツ きゅうり ロースハム フレンチドレッシング スイートコーン
昼食	胡瓜とわかめの酢の物 きゅうり カットわかめ しらす干し 穀物酢 車糖 食塩	ブロッコリーの胡麻和え ブロッコリー ごま こいくちしょうゆ 車糖	フルーツ(パイン缶) パインアップル缶詰	卵の花煮 おから にんじん 生しいたけ グリーンピース 油揚げ こいくちしょうゆ みりん風調味料 車糖 混合だし	中華スープ 緑豆はるさめ チンゲンサイ 生しいたけ たけのこ水煮 鶏がらスープ うすくちしょうゆ 食塩	カップゼリー ゼリー	みかんヨーグルト みかん缶詰 ヨーグルト
	みそ汁 こまつな 絹揚げ 淡色辛みそ 混合だし	なめこ汁 なめこ ソフト豆腐 切りみつば 淡色辛みそ 混合だし		みそ汁 ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし	フルーツ ..		
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 ツナサンド 食パン マーガリン まぐろ缶詰 マヨネーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 ひなケーキ カステラ クリーム いちご ひなあられ	麦茶 麦茶 炊き込みご飯(おやつ) 米 カステラ ごぼう ぶなしめじ 油揚げ 鶏もも こいくちしょうゆ 本みりん 食塩 にんじん うすくちしょうゆ	牛乳おやつ 普通牛乳 チーズサブ パルメザンチーズ 薄力粉 マーガリン 車糖 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳 ぶどうゼリー ぶどう飲料 寒天 車糖 ビスケット ビスケット	牛乳おやつ 普通牛乳 せんべい しょうゆせんべい キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 シュガートースト 食パン マーガリン グラニュー糖
	<一日合計> エネルギー : 487 kcal 脂質 : 17.6 g たんぱく質 : 21.5 g 塩分 : 2.2 g カルシウム : 250 mg	487 kcal 16.9 g 20.9 g 1.4 g 316 mg	436 kcal 9.5 g 19.4 g 2.6 g 189 mg	441 kcal 16.5 g 15.1 g 1.5 g 316 mg	515 kcal 16.2 g 18.3 g 0.6 g 294 mg	482 kcal 13.6 g 16.7 g 0.9 g 287 mg	579 kcal 22.2 g 20.5 g 2.0 g 351 mg
	10(火)	11(水)	12(木)	13(金)	14(土)	16(月)	17(火)
9時	ジャムヨーグルト ヨーグルト いちごジャム	牛乳 普通牛乳 スナックパン スナックパン	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 バナナ バナナ	牛乳 普通牛乳 炭酸せんべい 炭酸せんべい	牛乳 普通牛乳 キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳 普通牛乳 桜エビ さくらえび
	麦ご飯 米 米粒麦 八宝菜 豚もも むきえび こういか はくさい にんじん たまねぎ たけのこ水煮 生しいたけ うずら卵水煮缶詰 調合油 だし うすくちしょうゆ 料理酒 かたくり粉 オイスターソース ごま油 にんにくおろし しょうが 青ピーマン	納豆ごはん 米 米粒麦 糸引き納豆 こいくちしょうゆ さばの塩こうじ焼き まさば 塩麹 五目きんぴら にんじん ごぼう 青ピーマン 平てん しらたき ごま油 こいくちしょうゆ 車糖 みそ汁 こまつな ぶなしめじ 油揚げ 淡色辛みそ 混合だし	ロールパン ロールパン 小柱のグラタン マカロニ・スパゲッティ 貝柱 たまねぎ にんじん マッシュルーム水煮缶詰 食塩 こしょう マーガリン 薄力粉 普通牛乳 ピザチーズ パセリ コンソメスープ キャベツ にんじん たまねぎ ぶなしめじ コンソメ フルーツ ..	★ 誕生会・お別れ会 ★ 赤飯 米 もち米 あずき 食塩 黒ごま えびフライ ブラックタイガー 食塩 こしょう 薄力粉 鶏卵 パン粉 調合油 マヨネーズ たまねぎ 鶏卵 パセリ 食塩 こしょう 車糖 レモン キャベツの酢の物 キャベツ きゅうり カットわかめ 穀物酢 食塩 車糖 すまし汁 ソフト豆腐 えのきたけ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 葉ねぎ カップゼリー ゼリー	和風スパゲッティ スパゲッティ ぶなしめじ たまねぎ 皮つきウインナー ほうれん草 こいくちしょうゆ にんにくおろし オリーブオイル コンソメスープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ コンソメ 食塩 カップゼリー ゼリー	カレーピラフ 米 あいびき たまねぎ グリーンピース にんじん カレー粉 コンソメ 食塩 こしょう マッシュルーム水煮缶詰 調合油 フルーツヨーグルト屋 りんご バナナ みかん缶詰 干しぶどう 車糖 ヨーグルト 真たくさんスープ たまねぎ にんじん じゃがいも ぶなしめじ キャベツ 皮つきウインナー 食塩 こしょう コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦 鮭の南部焼き しろさけ こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 黒ごま 大根のそぼろ煮 大根 こいくちしょうゆ 本みりん 鶏ももひき肉 かたくり粉 しょうが みそ汁 ソフト豆腐 葉ねぎ カットわかめ 淡色辛みそ 混合だし フルーツ ..
昼食	シュウマイ(副菜) 豚ひき肉 たまねぎ しょうが こいくちしょうゆ 食塩 こしょう ごま油 しゅうまいの皮 かたくり粉 料理酒						
	中華スープ スイートコーン カットわかめ 根深ねぎ 鶏がらスープ						
3時	牛乳おやつ 普通牛乳 アメリカントック ウイニー 薄力粉 鶏卵 車糖 なたね油 普通牛乳 ベーキングパウダー	牛乳おやつ 普通牛乳 胡麻のスティックビスケット ホットケーキミックス 車糖 ごま ごま マーガリン 普通牛乳	麦茶 麦茶 おにぎり(かつお)おやつ 米 花かつお きずり 食塩 こいくちしょうゆ おやつこぶ おやつこぶ	牛乳おやつ 普通牛乳 りんごケーキ りんご グラニュー糖 薄力粉 ベーキングパウダー 車糖 鶏卵 マーガリン レモン	牛乳おやつ 普通牛乳 パームケーキ パームケーキ キャンデーチーズ キャンデーチーズ	牛乳おやつ 普通牛乳 フレンチトースト フランスパン 普通牛乳 鶏卵 マーガリン 車糖	牛乳おやつ 普通牛乳 マラーカオ こむぎ ベーキングパウダー 車糖 普通牛乳 なたね油 干しぶどう こいくちしょうゆ 鶏卵
	<一日合計> エネルギー : 509 kcal 脂質 : 19.8 g たんぱく質 : 20.4 g 塩分 : 1.2 g カルシウム : 223 mg	551 kcal 21.2 g 22.0 g 1.3 g 320 mg	479 kcal 14.3 g 18.7 g 1.4 g 288 mg	706 kcal 29.8 g 22.6 g 1.9 g 316 mg	390 kcal 15.2 g 14.0 g 1.1 g 292 mg	589 kcal 21.9 g 21.6 g 1.5 g 389 mg	502 kcal 14.6 g 24.3 g 1.7 g 361 mg

*都合により献立を変更することがあります。

3月献立表

令和8年 3月

[未満児]

	18(水)	19(木)	20(金)	21(土)	23(月)	24(火)	25(水)	
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳			牛乳 普通牛乳	レーズンヨーグルト ヨーグルト 干しぶどう	牛乳 普通牛乳	
	じゃこ しらす干し	スティック人参 にんじん			炭酸せんべい 炭酸せんべい		おやつ昆布(朝) おやつこぶ	
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	★ 祝 日 ★	★ 卒園式 ★	インディアンスパゲッティ マカロニ・スパゲッティ じゃがいも にんじん たまねぎ スイートコーン グリーンピース 皮つきウインナー なたね油 カレールーウ かたくり粉 コンソメ	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	
	変わり春巻き 焼き豚 しそ ピザチーズ 春巻きの皮 調合油 テン	バーベキューチキン 鶏もも にんにくおろし ケチャップ ウスターソース 車糖 料理酒			コンソメスープ・ はくさい ベーコン ぶなしめじ コンソメ 食塩	ハンバーグ あいびき たまねぎ パン粉 ナツメグ 食塩 こしょう 鶏卵 普通牛乳 ケチャップ ウスターソース 車糖 水	さわらの味噌焼き さわら 淡色辛みそ みりん風調味料 車糖 清酒	
	ゆず香る白菜のさっぱり和え ゆず はくさい りょくとうもやし にんじん きゅうり まぐろ缶詰 うすくちしょうゆ 車糖 穀物酢	ポテトサラダ じゃがいも きゅうり ロースハム にんじん たまねぎ マヨネーズ			フルーツ ..	シルバーサラダ きゅうり スイートコーン 緑豆はるさめ ロースハム たまねぎ マヨネーズ	肉豆腐(副菜) 牛もも 焼き豆腐 しらたき 根深ねぎ はくさい おつゆ麩 こいくちしょうゆ 本みりん 車糖 混合だし	
	すまし汁・ おつゆ麩 切りみつば ぶなしめじ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし 焼き抜きかまぼこ	みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし				みそ汁・ 大根 カットわかめ 葉ねぎ 淡色辛みそ 混合だし	にら玉汁 にら 鶏卵 焼き抜きかまぼこ こいくちしょうゆ 食塩 混合だし かたくり粉	
3時	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳			麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	
	きなこ団子 白玉粉 車糖 きな粉 食塩	ラスク フランスパン マーガリン グラニュー糖			おにぎり(おやつ) 米 こまつな さくらえび 清酒 こいくちしょうゆ 食塩 ごま油	焼き立てパン(卵) 強力粉 車糖 食塩 パン酵母 水 普通牛乳 マーガリン	大学芋 さつまいも 車糖 水 水あめ こいくちしょうゆ ごま 調合油 車糖	
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 478 kcal 脂 質 : 16.3 g たんぱく質 : 21.8 g 塩 分 : 1.9 g カルシウム : 325 mg	537 kcal 22.6 g 22.7 g 1.8 g 256 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0.0 mg	505 kcal 14.6 g 17.2 g 2.0 g 205 mg	573 kcal 24.5 g 21.2 g 2.0 g 235 mg	526 kcal 16.9 g 23.7 g 1.5 g 346 mg	
	26(木)	27(金)	28(土)	30(月)	31(火)			
9時	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳	牛乳 普通牛乳				
	スナックパン スナックパン	バナナ バナナ	炭酸せんべい 炭酸せんべい	おやついりこ(朝) かえりちりめん				
昼食	麦ご飯 米 米粒麦	麦ご飯 米 米粒麦	皿うどん 即席中華めん はくさい たまねぎ にんじん 青ピーマン 生しいたけ 豚もも 焼き抜きかまぼこ なたね油 しょうが 鶏がらスープ オイスターソース こいくちしょうゆ 清酒 かたくり粉 ごま油 こういか むきえび	キッズビビンバ 米 米粒麦 あいびき しょうが にんにくおろし タレ にんじん こまつな りょくとうもやし ミニトマト 鶏卵 ごま油	★ 年度末休園 ★			
	ポテトオムレツ あいびき じゃがいも たまねぎ 鶏卵 食塩 こしょう 調合油 ケチャップ ピザチーズ	キスのカレー風味揚げ きす 薄力粉 カレー粉 調合油 ベーキングパウダー 食塩 こしょう	中華スープ・ りょくとうもやし カットわかめ ぶなしめじ 鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩	中華スープ チンゲンサイ 生しいたけ カットわかめ 鶏がらスープ 食塩 こしょう こいくちしょうゆ	桃とバナナのヨーグルト もも缶詰 ヨーグルト バナナ			
	鶏と野菜の胡麻サラダ ブロッコリー キャベツ ささ身 にんじん 胡麻ドレッシング	キャベツと胡瓜の酢の物 キャベツ にんじん きゅうり 穀物酢 食塩 車糖	カップゼリー ゼリー					
	もやしのスープ りょくとうもやし カットわかめ 葉ねぎ 鶏がらスープ こいくちしょうゆ 食塩	みそ汁・ ソフト豆腐 ぶなしめじ 淡色辛みそ 葉ねぎ						
3時	麦茶 麦茶	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳	牛乳おやつ 普通牛乳				
	フルーツヨーグルト もも缶詰 バナナ みかん缶詰 車糖 ヨーグルト コーンフレーク	ココナッツクッキー マーガリン 和三盆糖 鶏卵 アーモンド ベーキングパウダー バニラオイル ココナッツパウダー こむぎ	ビスケット ビスケット キャンデーチーズ キャンデーチーズ	ふかし芋 さつまいも キャンデーチーズ キャンデーチーズ				
成分値	＜一日合計＞ エネルギー : 503 kcal 脂 質 : 16.0 g たんぱく質 : 20.5 g 塩 分 : 1.4 g カルシウム : 284 mg	530 kcal 21.8 g 18.4 g 1.3 g 299 mg	501 kcal 23.1 g 17.1 g 3.3 g 390 mg	541 kcal 18.2 g 22.6 g 0.7 g 426 mg	0 kcal 0.0 g 0.0 g 0.0 g 0 mg			

*都合により献立を変更することがあります。