

2026年3月



# 献立表

日祝あり

日付	献立	エネルギー たんぱく質 <small>糖質/食塩相当量 ( )は未満児</small>	材 料 名 <small>(◎は1年前おやつ ○は午後おやつ)</small>				午前おやつ	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		
01日	三蛋丼 小松菜のナムル じゃがいもわかめのスープ バナナ	554.7(530.6) 20.5(19.3) 14.9(15.4) 1.6(1.4)	米、じゃがいも、片栗粉、ごま油、こま、砂糖、◎ビスケット、○米、○ごま油、◎お子様せんべい	○牛乳、豚肉(もも)、カットわかめ、○ツナ水煮	バナナ、チンゲンサイ、もやし、こまつな、にんじん、コーン缶、にんにく、しょうが、◎たまねぎ、◎ピーマン、○にんじん、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、○しょうゆ、○食塩、	お茶 お子様せんべい	牛乳 ツナチャーハン
02月	御飯、チキンソテーのトマトソース かけ、パンフキンサラダ、かぶのスープ、オレンジ	591.5(518.1) 21.6(18.9) 16.5(14.9) 1.5(1.2)	米、片栗粉、油、砂糖、○ホットケーキ粉、○油、○砂糖、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、みそ、◎牛乳、○豆乳	かぼちゃ、オレンジ、かぶ、カットトマト缶、にんじん、ブロッコリー、たまねぎ、きゅうり、かぶ・葉、干しぶどう、にんにく、○いちごジャム	かつお・昆布だし汁、酢、しょうゆ、食塩、酒、	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 スコーン
03火	ひな祭りちらし寿司 豆腐入り松風焼き キャベツのおかか和え すまし汁(花巻・えのき) オレンジ	580.6(505.2) 22.3(20.0) 15.0(14.4) 1.6(1.3)	米、○米粉、砂糖、片栗粉、○砂糖、花ふ、○油、油、ごま	○牛乳、鶏ひき肉、○無調整豆乳、フチ豆腐(Ca、鉄、食物繊維)、みそ、かつお節、きざみのり、◎牛乳	キャベツ、たまねぎ、オレンジ、にんじん、えのきだけ、○いちごジャム、しめじ、コーン、ごぼう、○ほうれんそう、万能ねぎ、さやえんどう、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○ベーキングパウダー、酒、食塩	牛乳 バナナ	牛乳 三色蒸しパン(米粉)
04水 18	御飯 鯉の香草パン粉焼き ほうれん草のソテー コンスープ フルーツポンチ	552.8(475.1) 24.2(20.4) 17.2(16.0) 1.6(1.3)	◎じゃがいも、米、砂糖、パン粉、○油、油、◎白い風船、	○牛乳、さけ、無調整豆乳、ベーコン(アレルゲン除去)	ほうれんそう、もやし、みかん缶、バナナ、パイン缶、にんじん、たまねぎ、クリームコーン、コーン、にんにく、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、食塩、○食塩	お茶 白い風船	牛乳 ハッシュドポテト
05木 19	御飯 豚肉の生姜焼き 大根とじゃこのサラダ みそ汁(白菜・ねぎ) オレンジ	548.8(479.7) 20.7(18.7) 17.2(16.2) 1.7(1.4)	米、○ホットケーキ粉、○砂糖、○油、砂糖、油、ごま油、◎ビスケット	○牛乳、豚肉(肩)、○無調整豆乳、みそ、しらす干し、◎牛乳	たまねぎ、だいごん、オレンジ、はくさい、にんじん、◎バナナ、きゅうり、ねぎ、ピーマン、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、酒	牛乳 ビスケット	牛乳 バナナケーキ
06金 20	チキンライス ひしきとツナのサラダ 玉ねぎと人参のスープ みかん缶	554.0(486.2) 20.3(18.4) 14.9(14.2) 1.5(1.2)	米、○米、○ごま、砂糖、◎お子様せんべい	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、ひしき、○炊き込みわかめ	たまねぎ、みかん缶、にんじん、コーン、ピーマン、パセリ粉	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 わかめおにぎり
07土 21	和風スバゲティ さつまいもサラダ ジュリエンスープ バナナ	550.6(479.5) 20.5(18.5) 15.7(15.0) 1.7(1.5)	スバゲティ、さつまいも、エッグケア、油、○ホットケーキ粉、○油、油、○砂糖、◎アンパンマンビスケット	○牛乳、鶏もも肉(皮付き)、きざみのり、◎牛乳、○無調整豆乳	キャベツ、にんじん、たまねぎ、しめじ、こまつな、エリンギ、きゅうり、にんにく、○いちごジャム、バナナ、	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 スコーン
08日 22	シャージャーうどん ポトフスープ フルーツポンチ	516.5(494.4) 20.3(19.1) 15.6(15.9) 1.7(1.5)	ゆでうどん、○米、じゃがいも、砂糖、片栗粉、ごま油、○ごま、	○牛乳、豚ひき肉、鶏もも肉(皮付き)、みそ、○きなこ、みそ、◎牛乳	たまねぎ、みかん缶、にんじん、パイン缶、きゅうり、こまつな、(淡色辛みそ)、にんにく、しょうが、◎オレンジ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩	牛乳 オレンジ	牛乳 ごまわかめおにぎり
09月 23	御飯 さわらの磯辺焼き 切干大根の炒め煮 みそ汁(たまねぎ・わかめ) 清見	565.4(499.7) 23.5(21.4) 13.8(13.3) 1.5(3.1)	米、○米、○砂糖、油、砂糖、ごま油	○牛乳、さわら、豚肉(肩ロース)、みそ、○きな粉、カットわかめ、あおのり、◎牛乳、	にんじん、きよみ、たまねぎ、切り干しだいごん、◎バナナ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、酒、○食塩	牛乳 バナナ	牛乳 きな粉おはぎ
10火 24	チキンハヤシライス ブロッコリーのサラダ(ツナ) パイン缶	558.6(469.0) 21.1(18.7) 17.6(15.7) 1.2(1.0)	米、○鉄カルウエハース、油、小麦粉、砂糖、◎白い風船、	○牛乳、鶏もも肉、ツナ油漬缶、	◎バナナ、たまねぎ、ブロッコリー、パイン缶、にんじん、しめじ、エリンギ、トマトピューレ、きゅうり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、ウスターソース、食塩	お茶 白い風船	牛乳 ウエハース(鉄Ca) バナナ
11水 25	御飯 鶏のから揚げ 白菜と小松菜の昆布和え みそ汁(さつまいも・たまねぎ) オレンジ	550.0(475.0) 22.9(19.5) 16.3(15.3) 1.4(1.2)	米、○焼きそばめん、さつまいも、片栗粉、油、ごま油、ごま、○ごま油、◎ビスケット、	○牛乳、鶏もも肉、○豚肉(肩ロース)、みそ、塩こんぶ、◎牛乳	はくさい、オレンジ、こまつな、にんじん、たまねぎ、◎キャベツ、◎たまねぎ、○にんじん、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、○中濃ソース、酒、しょうゆ	牛乳 ビスケット	牛乳 ソース焼きそば
12木 26	御飯 シウマイ風 チンゲン菜のナムル 春雨スープ バナナ	595.9(521.4) 21.2(19.1) 15.4(14.8) 1.6(1.4)	米、○米、シウマイの皮、片栗粉、はるさめ、ごま油、ごま、砂糖、◎お子様せんべい、	○牛乳、豚ひき肉、○鶏もも肉、○ひじき、	たまねぎ、バナナ、もやし、チンゲンサイ、にんじん、コーン、○にんじん、しょうが	かつお・昆布だし汁、○かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○酒、○みりん、○しょうゆ、酒、食塩、○食塩	お茶 お子様せんべい	牛乳 炊き込み御飯
13金 27	御飯 厚揚げのチャンプルー 華風サラダ みそ汁(なめこ・切干) バナナ	559.4(479.8) 23.9(20.9) 16.9(15.7) 1.7(1.3)	米、○食パン、ごま油、砂糖、◎アンパンマンビスケット、	○牛乳、豚肉(肩)、厚揚げ、○こしあん(生)、みそ、かつお節、◎牛乳	もやし、バナナ、キャベツ、にんじん、なめこ、きゅうり、ねぎ、切り干しだいごん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、食塩	牛乳 アンパンマンビスケット	牛乳 あんトースト
14土 28	三蛋丼 さつまいもの甘露煮 豆腐スープ バナナ	586.0(513.4) 20.1(18.3) 12.6(12.5) 1.5(1.3)	米、さつまいも、片栗粉、砂糖、ごま油、◎白い風船、○マカロニ、○すりごま、○砂糖、	○牛乳、豚肉(肩)、フチ豆腐(Ca、鉄、食物繊維)、	バナナ、チンゲンサイ、にんじん、こまつな、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、みりん、食塩	お茶 白い風船	牛乳 セサミマカロニ
15日 29	インディアンライス さつまいものサラダ 小松菜とベーコンのスープ オレンジ	536.9(509.9) 20.0(18.7) 15.9(15.6) 1.3(1.1)	米、さつまいも、○米、エッグケア、油、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、ベーコン、◎牛乳、○かつお節	たまねぎ、にんじん、こまつな、きゅうり、干しぶどう、ピーマン、パセリ粉、○にんじん、◎バナナ、オレンジ	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、食塩、カレー粉、○しょうゆ、	牛乳 バナナ	牛乳 にんじんおかかおにぎり
16月 30	御飯 タンダーチキン ごぼうサラダ ポテトスープ みかん缶	541.7(466.7) 20.7(17.7) 17.0(15.8) 1.3(1.1)	米、○ホットケーキ粉、じゃがいも、○油、エッグケア、○グラニュー糖、○砂糖、油、片栗粉、すりごま、◎ビスケット	○牛乳、鶏もも肉、○無調整豆乳、ひじき、◎牛乳	みかん缶、ごぼう、にんじん、たまねぎ、こまつな、きゅうり、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、食塩、カレー粉	牛乳 ビスケット	牛乳 ドーナッツ
17火 31	御飯 肉豆腐 キャベツとわかめの酢の物 みそ汁(だいごん・ねぎ) バナナ	580.4(509.0) 21.0(19.0) 15.5(14.9) 1.5(1.2)	米、○米、砂糖、○ごま油、◎お子様せんべい、	○牛乳、木綿豆腐、豚肉(肩ロース)、みそ、カットわかめ、	キャベツ、バナナ、だいごん、たまねぎ、にんじん、万能ねぎ、えのきたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、みりん、○しょうゆ	お茶 お子様せんべい	牛乳 焼きおにぎり

都合により献立を変更することがあります。  
献立表に入っている未食食材は安全のためにご家庭で試していただくようお願いいたします。  
毎食麦茶がつかます。