



# 3月 献立表



令和8年

誓和保育園

日 曜	献立名		あか	きいろ	みどり	その他
	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	星たべよ 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳	米 小切麩 せんべい	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほろれん草 オレンジ	水 万能つゆ みりん風調味料 こいくちしょうゆ 麦茶
3月	【ひな祭り・啓蟄】ちらし寿司 すまし汁 小松菜の味噌和え グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(青りんご味) 牛乳	油揚げ 鮭 鶏卵 高野豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 キャンーラ油 青りんごゼリーの素	干しいたけ 人参 さやえんどう 焼のり 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶
4月	焼きそば コンソメスープ さつま芋のフレンチサラダ チーズ 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉 チーズ	蒸し中華麺 キャンーラ油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ もやし 人参 ビーマン 青のり 玉ねぎ コーン テンゲン菜 きゅうり 塩昆布	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
5月	ご飯 味噌汁 鶏つくね 白菜とわかめの和え物 りんご 麦茶	さくらもち 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 つぶあん 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 白玉粉 薄力粉 いちごジャム	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ わかめ りんご	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶
6月	麦ご飯 味噌汁 かれのい天ぷら なめたけ和え オレンジ 麦茶	ぶどうゼリー 牛乳	厚揚げ 味噌 かれい 牛乳	米 押し麦 薄力粉 片栗粉 キャンーラ油 砂糖	干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ煮 オレンジ ぶどうジュース アガー	水 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
7月	スパゲティナポリタン ほうれん草のマヨサラダ チーズ グレープフルーツ 麦茶	せんべい 麦茶	ウインナー チーズ	スパゲティ キャンーラ油 砂糖 ソンエッグマヨネーズ せんべい	玉ねぎ ビーマン ほろれん草 もやし わかめ グレープフルーツ	トマトケチャップ 料理酒 チキンスープの素 塩 麦茶 水
9月	ご飯 チキンカレー 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ぼたぼた焼き りんごジュース	鶏肉	米 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 ごま油 わがし	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	水 カレールウ 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
10月	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 春雨と野菜のサラダ パナナ 麦茶	プリン 麦茶	味噌 高野豆腐 鶏肉 牛乳	米 砂糖 春雨 キャンーラ油 ごま プリンミックス	干しいたけ 南瓜 えのき茸 長ねぎ 昆布 大根 人参 グリーンピース 小松菜 パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ 麦茶
11月	ご飯 コンソメスープ 肉団子のホワイトソースがけ 人参ドレッシングサラダ グレープフルーツ 麦茶	マンシュマロおこし 牛乳	豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 無塩バター コーンフレーク マンシュマロ	白菜 人参 コーン 玉ねぎ バセリ ブロッコリー もやし パプリカ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶
12月	玄米入りご飯 味噌汁 たらのごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 パナナ 麦茶	サーターアングギー 牛乳	味噌 たら 鶏卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 小切麩 ごま 砂糖 キャンーラ油 薄力粉	干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん風調味料 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー
13月	ハヤシライス 白菜サラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	豚肉 牛乳 スキムミルク	米 キャンーラ油 砂糖 さつま芋 無塩バター	玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 きゅうり オレンジ	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶
14月	きつねうどん 粉ふき芋 チーズ グレープフルーツ 麦茶	星たべよ 麦茶	油揚げ チーズ	うどん じゃが芋 せんべい	わかめ 長ねぎ 小松菜 青のり グレープフルーツ	万能つゆ こいくちしょうゆ 塩 水 麦茶
16月	ご飯 味噌汁 コロッケ ツナサラダ チーズ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	油揚げ 味噌 かつおフレーク チーズ 牛乳	米 コロッケ キャンーラ油 片栗粉 砂糖 せんべい	干しいたけ 玉ねぎ ほろれん草 昆布 大根 きゅうり	水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶
17月	野菜パン コンスープ ミートローフ 野菜ソテー オレンジ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	豚肉 木綿豆腐	野菜パン パン粉 片栗粉 キャンーラ油 米	玉ねぎ コーン もやし キャベツ 人参 オレンジ わかめご飯の素	水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンスープの素 麦茶
18月	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	カップケーキ 牛乳	味噌 豚肉 かつお節 鶏卵 牛乳	米 小切麩 キャンーラ油 無塩バター 砂糖 薄力粉	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 テンゲン菜 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん風調味料 麦茶 ペーキングパウダー
19月	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋の炒め物 デコボン 麦茶	ぼたもち(ごま) 麦茶	油揚げ 味噌 さわら	米 ごま油 じゃが芋 キャンーラ油 砂糖 もち米 ごま	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 人参 しょうが 人参 グリンピース デコボン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん風調味料 麦茶
21月	焼きそば 白菜の海苔和え チーズ オレンジ 麦茶	マリィビスケット 麦茶	豚肉 かつお節 チーズ	蒸し中華麺 キャンーラ油 砂糖 ビスケット	もやし 玉ねぎ 人参 青のり 白菜 きゅうり 焼きのり オレンジ	中濃ソース こいくちしょうゆ 麦茶 水
23月	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き こんにやくごぼうの煮物 チーズ 麦茶	ぼたぼた焼き 牛乳	高野豆腐 味噌 鶏肉 焼き竹輪 チーズ 牛乳	米 キャンーラ油 わがし	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリーンピース	水 塩 料理酒 万能つゆ 麦茶
24月	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライ ブロッコリーのサラダ パナナ 麦茶	シュークリーム 牛乳	小豆 かつお節 えび クリーム 牛乳	米 もち米 ごま 薄力粉 パン粉 キャンーラ油 片栗粉 ソニエッグマヨネーズ シュー生地	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 ブロッコリー もやし 人参 パナナ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
25月	中華丼 中華スープ ピーマン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアちんすこう りんごジュース	豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン キャンーラ油 ごま 薄力粉	白菜 玉ねぎ 人参 テンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり グレープフルーツ りんごジュース	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ペーキングパウダー ココア
26月	ご飯 味噌汁 豆腐ステーキ コンソメサラダ パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 キャンーラ油 片栗粉 砂糖 フルーツパン	干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン パナナ	水 万能つゆ 穀物酢 塩 麦茶
27月	豚丼 味噌汁 もやしのごま和え オレンジ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	豚肉 味噌 きな粉 牛乳	米 キャンーラ油 さつま芋 砂糖 ごま マカロニ	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ テンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ 麦茶
28月	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ トマトドレッシング和え チーズ りんご 麦茶	星たべよ 麦茶	鶏肉 チーズ	スパゲティ キャンーラ油 せんべい	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 白菜 人参 りんご	こいくちしょうゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 水
30月	五目うどん ちくわ天 グレープフルーツ 麦茶	ソフトサラダ 牛乳	豚肉 焼き竹輪 牛乳	うどん 薄力粉 片栗粉 キャンーラ油 せんべい	人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん風調味料 料理酒 麦茶
31月	ピピンバ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ヨーグルト バナナ 麦茶	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ごま ソニエッグマヨネーズ ウエハース	しょうが ほろれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン	水 こいくちしょうゆ チキンスープの素 麦茶

### ☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼 目標量	589	20.6	17	270	1.6
児 平均量	586	20.2	17.5	250	1.5

都合により献立を変更する場合がございます。