



# 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
	朝おやつ	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	りんご 麦茶	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	りんご 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	麦茶 水 万能つゆ みりん風調味料 こいちしようゆ
3火	りんご 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】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	りんご 干しいたけ 人参 さやえんどう 焼きのり 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	麦茶 水 穀物酢 塩 みりん風調味料 料理酒 こいちしようゆ
4水	りんご 麦茶	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	りんご キャベツ もやし 人参 ピーマン 青のり 玉ねぎ コーン チンゲン菜 きゅうり 塩昆布	麦茶 水 中濃ソース チキンソースの素 塩 穀物酢
5木	オレンジ 麦茶	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	オレンジ 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	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢
6金	オレンジ 麦茶	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	オレンジ 干しいたけ 切干大根 長ねぎ 昆布 キャベツ 人参 小松菜 なめ草 ぶどうジュース アガー	麦茶 水 塩 こいちしようゆ
7土		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 ピーマン 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 チキンソースの素 塩 麦茶 水
9月	りんご 麦茶	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 わかし	りんご 玉ねぎ 人参 切干大根 コーン オレンジ りんごジュース	麦茶 水 カレールウ 穀物酢 こいちしようゆ
10火	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 南瓜 えのき草 長ねぎ 昆布 大根 人参 グリーンピース 小松菜 パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん風調味料 穀物酢 万能つゆ
11水	りんご 麦茶	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 マンシュロ	りんご 白菜 人参 コーン 玉ねぎ パセリ プロコッロー もやし パプリカ グレープフルーツ	麦茶 水 チキンソースの素 塩 人参ドレッシング
12木	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 小松菜 昆布 みじき 切干大根 人参 グリーンピース パナナ	麦茶 水 こいちしようゆ みりん風調味料 万能つゆ ベーキングパウダー
13金	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ 人参 トマト缶 しめじ 白菜 きゅうり オレンジ	麦茶 水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩
14土		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 こいちしようゆ 塩 麦茶
16月	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 玉ねぎ ほうれん草 昆布 大根 きゅうり	麦茶 水 トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩
17火	りんご 麦茶	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 キャンーラ油 米	野菜パン パン粉 片栗粉 キャンーラ油 米	りんご 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	麦茶 水 シチューフレーク 塩 トマトケチャップ 中濃ソース チキンソースの素
18水	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのおかか和え 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	りんご 干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ	麦茶 水 こいちしようゆ 料理酒 みりん風調味料 ベーキングパウダー
19木	りんご 麦茶	【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	りんご たけのご 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 グリンピース デコボン	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ みりん風調味料
21土		焼きそば 白菜の海苔和え チーズ オレンジ 麦茶	マリービスケット 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 こいちしようゆ 麦茶 水
23月	りんご 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き こんにやくとごぼうの煮物 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 わかし	りんご 干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリンピース	麦茶 水 塩 料理酒 万能つゆ
24火	りんご 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物 えびフライ プ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	りんご 干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 プロッコロー もやし 人参 パナナ	麦茶 水 塩 こいちしようゆ トマトケチャップ 中濃ソース
25水	りんご 麦茶	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	りんご 白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 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	麦茶 水 塩 こいちしようゆ 料理酒 チキンソースの素 穀物酢 万能つゆ ベーキングパウダー ココア
26木	りんご 麦茶	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	りんご 干しいたけ 大根 えのき草 小松菜 昆布 玉ねぎ グリーンピース キャベツ 人参 コーン パナナ	麦茶 水 万能つゆ 穀物酢 塩
27金	りんご 麦茶	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	りんご 玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 きゅうり オレンジ	麦茶 水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしようゆ
28土		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	こいちしようゆ みりん風調味料 料理酒 トマトドレッシング 麦茶 水
30月	りんご 麦茶	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	りんご 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 グレープフルーツ	麦茶 水 こいちしようゆ 塩 みりん風調味料 料理酒
31火	りんご 麦茶	ピビンパ丼 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ヨーグルト ウエハース 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	りんご しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき草 わかめ 大根 コーン	麦茶 水 こいちしようゆ チキンソースの素

### ☆ 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)
乳 目標量	494	17.3	14.3	225	1.3
児 平均量	506	16.7	14.3	210	1.2

都合により献立を変更する場合がございます。