

# 3月 給食献立表

令和8年

幼児

日	曜	昼食	3時	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	(その他の食品)
2	月	ドッグパン ☆煮込みハンバーグ ポテトサラダ スープ <small>お別れ会</small>	小豆寒天 牛乳	鶏卵・こしあん・普通牛乳	ドッグパン・合挽ミンチ 絞豆腐・乾燥ひじき 無調整豆乳・パン粉 顆粒コンソメ じゃがいも 冷凍コーン・マヨドレ	たまねぎ・にんじん・きゅうり にんじん・カットわかめ えのきたけ・寒天	ケチャップ・清酒 中濃ソース・穀物酢・食塩
3	火	ちらし寿司 ごま和え すまし汁	麩のきな粉ラスク 牛乳	凍り豆腐・ちりめんじゃこ ソフト豆腐・きな粉 普通牛乳	米・車糖・いりごま・麩 無塩バター	にんじん・乾しいたけ グリーンピース・キザミノリ キャベツ・きゅうり・にんじん カットわかめ	米酢・食塩・昆布だし こいくちしょうゆ・本みりん うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
4	水	ごはん すき焼き風煮 きゅうりの浅漬け みそ汁	ココロコさつまいも 牛乳	焼き豆腐・淡色辛みそ 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも	白菜・にんじん たまねぎ・きゅうり 西洋かぼちゃ・大根	こいくちしょうゆ 本みりん・清酒・昆布茶 食塩 かつお・昆布だし 煮干しだし
5	木	ごはん 鮭の塩焼き おなか和え みそ汁	レーズン蒸しパン 牛乳	鮭・かつお節・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・さつまいも 薄力粉・車糖・調合油	キャベツ・大根・きゅうり にんじん・カットわかめ 干しぶどう	清酒・食塩・こいくちしょうゆ 本みりん ベーキングパウダー 煮干しだし
6	金	ごはん ☆鶏肉の唐揚げ 大豆サラダ スープ <small>お誕生日会</small>	☆フルーツミックス 牛乳	鶏もも・鶏卵・普通牛乳	米・かたくり粉・調合油 大豆水煮・マヨドレ・麩 顆粒コンソメ	しょうが・カットキャベツ・きゅうり カットにんじん・カット白菜 カットわかめ・パイン缶・もも缶詰	清酒・こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・食塩 穀物酢・みかん缶大
7	土	ケチャップライス スープ	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも	米・顆粒コンソメ じゃがいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・生しいたけ・にんじん 青ピーマン	ケチャップ・食塩・麦茶
9	月	ごはん なすと豚肉の味噌炒め 和え物 みそ汁	りんごケーキ 牛乳	豚もも・赤みそ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・ごま油・かたくり粉 車糖・ホットケーキミックス	なす・たまねぎ にんじん・こまつな キャベツ・葉ねぎ・りんご缶	清酒・こいくちしょうゆ 本みりん 煮干しだし
10	火	食パン 牛肉のトマト煮込み 春雨サラダ 種なしブルー 牛乳	わかめおにぎり 麦茶	普通牛乳	食パン・牛肉 じゃがいも・ブイヨン 普通はるさめ・車糖・ごま油 米・わかめふりかけ	たまねぎ・にんじん しめじ・ブロッコリー トマトホール缶・きゅうり 種なしブルー	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩 こいくちしょうゆ・穀物酢 麦茶
11	水	☆カレーライス サラダ 型抜きチーズ	自然素材のお菓子 牛乳	型抜きチーズ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも 薄力粉・ブイヨン 冷凍コーン・調合油 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん しめじ・キャベツ・きゅうり	ケチャップ・カレー粉 中濃ソース・食塩・穀物酢
12	木	ごはん たら西京焼き ひじきサラダ すまし汁	☆一口ドーナツ 牛乳	まだら・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・乾燥ひじき 冷凍コーン・車糖・ごま油 麩・ホットケーキミックス 調合油	きゅうり・キャベツ にんじん・たまねぎ	清酒・本みりん こいくちしょうゆ・穀物酢 うすくちしょうゆ・食塩 かつお・昆布だし
13	金	赤飯 赤魚のマヨドレ焼き ゆかり和え みそ汁 <small>卒園祝メニュー</small>	☆ぶどうゼリー 牛乳	あずき・あかうお 淡色辛みそ・普通牛乳	米・いりごま・マヨドレ・車糖	はくさい・きゅうり・にんじん ゆかりふりかけ カットほうれんそう・なめこ 葉ねぎ・ぶどう飲料・寒天	食塩・清酒・本みりん こいくちしょうゆ 煮干しだし
14	土	卒園式(弁当日)	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶
16	月	ごはん さわらの照り焼き ひじき煮 みそ汁	ピーチゼリー 牛乳	さわら・油揚げ・ソフト豆腐 淡色辛みそ・普通牛乳	米・車糖・乾燥ひじき	しょうが・たまねぎ にんじん・乾しいたけ グリーンピース・白菜・もも缶 寒天	こいくちしょうゆ・本みりん 清酒・うすくちしょうゆ かつお・昆布だし 煮干しだし
17	火	☆牛丼 みそ汁	クッキー 牛乳	油揚げ・淡色辛みそ・鶏卵 普通牛乳	米・牛肉・しらたき・車糖 さつまいも・麩 薄力粉・上新粉 無塩バター	たまねぎ・にんじん 乾しいたけ	かつお・昆布だし・本みりん こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・清酒 ベーキングパウダー
18	水	ごはん マーボー春雨 きゅうりの中華和え 中華スープ	バナナケーキ 牛乳	赤みそ・普通牛乳	米・普通はるさめ 合挽ミンチ・車糖 顆粒コンソメ・ごま油 顆粒鶏ガラ ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 青ピーマン・生しいたけ・きゅうり カットわかめ・りよくとうもやし えのきたけ・バナナ	本みりん・こいくちしょうゆ 食塩
19	木	ごはん さばの味噌焼き 酢の物 すまし汁	フライドポテト 牛乳	さば・普通牛乳	米・たけや味噌・こうじ味噌 車糖・麩・じゃがいも 調合油	しょうが・きゅうり・にんじん カットわかめ・ほうれんそう たまねぎ	清酒・本みりん・穀物酢 こいくちしょうゆ・食塩 うすくちしょうゆ かつお・昆布だし
20	金	春分の日 (休園日)					
21	土	炊き込みご飯 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	鶏もも・油揚げ 淡色辛みそ	米・板こんにやく 自然素材のお菓子	れんこん・にんじん・ぶなしめじ たまねぎ	本みりん・こいくちしょうゆ 煮干しだし・うすくちしょうゆ・食塩 清酒・麦茶・かつお・昆布だし
23	月	ごはん 鮭の磯焼き 切干大根の煮物 みそ汁	ココア蒸しパン 牛乳	鮭・油揚げ・淡色辛みそ 普通牛乳	米 冷凍グリーンピース・車糖 薄力粉・調合油	あおりの切干しだいこん にんじん・乾しいたけ 西洋かぼちゃ りよくとうもやし・葉ねぎ	清酒・食塩・煮干しだし こいくちしょうゆ・かつお・昆布だし うすくちしょうゆ・本みりん ベーキングパウダー ピュアココア
24	火	ごはん 肉じゃが 和え物 みそ汁	パインケーキ 牛乳	淡色辛みそ・普通牛乳	米・牛肉・じゃがいも しらたき・冷凍いんげん 車糖・さといも ホットケーキミックス	にんじん・たまねぎ 乾しいたけ・キャベツ・きゅうり えのきたけ・葉ねぎ・パイン缶	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・本みりん 清酒 かつお・昆布だし 煮干しだし
25	水	ごはん 鶏肉のごま味噌焼き ナムル スープ	フルーツ寒天 牛乳	鶏もも・ソフト豆腐 普通牛乳	米・白味噌・車糖・すりごま いりごま・ごま油 冷凍コーン・顆粒コンソメ	ほうれんそう りよくとうもやし・にんじん カットわかめ・パイン缶・もも缶 みかん缶・寒天	こいくちしょうゆ・清酒・食塩
26	木	ごはん さわらのカレー風味焼き きざみのり和え みそ汁	☆じゃがもちくん 牛乳	さわら・油揚げ 淡色辛みそ・普通牛乳	米・白味噌・じゃがいも 無塩バター・かたくり粉	しょうが・ほくさい・キャベツ カットにんじん キザミノリ・カットわかめ	清酒・本みりん・カレー粉 こいくちしょうゆ・食塩 煮干しだし
27	金	イエローロール ポークビーンズ ツナサラダ 果物 牛乳	ゆかりおにぎり 麦茶	豚もも・ノンオイルツナ缶 普通牛乳	イエローロール じゃがいも・大豆水煮 顆粒コンソメ・マヨドレ・米	たまねぎ・にんじん しめじ・トマトホール缶 きゅうり・キャベツ・バナナ ゆかりふりかけ	清酒・トマトピューレ ケチャップ・食塩・穀物酢 麦茶
28	土	きつね丼 みそ汁	自然素材のお菓子 麦茶	油揚げ・淡色辛みそ	米・車糖・かたくり粉 さつまいも 自然素材のお菓子	たまねぎ・にんじん・乾しいたけ 葉ねぎ	こいくちしょうゆ・煮干しだし うすくちしょうゆ・麦茶 かつお・昆布だし
30	月	ごはん 煮魚 酢の物 みそ汁	☆みかんゼリー 牛乳	あかつお・淡色辛みそ 普通牛乳	米・車糖・じゃがいも 麩	しょうが・きゅうり・にんじん りよくとうもやし・えのきたけ・寒天	こいくちしょうゆ うすくちしょうゆ・清酒 本みりん・穀物酢・食塩 煮干しだし・みかん缶
31	火	弁当日	自然素材のお菓子 麦茶		自然素材のお菓子		麦茶

☆今月の平均給食栄養量☆

エネルギー	たんぱく質	脂質	炭水化物	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食塩相当量
544 kcal	22.7 g	18.8 g	75.7 g	268 mg	2.4 mg	273 μg	0.37 mg	0.42 mg	25 mg	1.8 g

- ・材料入荷の都合により変更する場合があります。
- ・牛乳は100～150ccを飲んでいただきます。
- ・ホットケーキミックスは卵、乳製品不使用のものを使用しています。
- ・B.Pとはベーキングパウダー(アルミ不使用)のことです。
- ・ゆり組さんのリクエストメニューには☆マークがついています。