

# 3月献立予定表

2026年

しんあい保育園(一般)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
2	月	ごはん 鰯のごまパン粉焼き 磯香浸し みそ汁	牛乳 豆腐ドーナツ	米、■ホットケーキ粉、★パン粉、油、砂糖、ごま油、ごま	牛乳、さわら、■絹ごし豆腐、みそ、■油揚げ、焼きのり	オレンジ、ほうれんそう、キャベツ、だいこん、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
3	火	■ちらし寿司 鶏の照焼き シルバーサラダ 菜の花のすまし汁	カルピス ■ひなあられ	米、★卵不使用マヨネーズ、砂糖、はるさめ、梅の花麩、ごま	鶏もも肉、■乳酸菌飲料(希釈用)、◎錦糸卵、■油揚げ、■でんぶ	にんじん、なばな、きゅうり、れんこん、コーン缶、しいたけ、さやえんどう	牛乳	
4	水	ごはん ■豆腐ハンバーグ 三色ごま和え みそ汁	牛乳 ■じゃが丸	米、じゃがいも、片栗粉、油、★パン粉、砂糖、すりごま	牛乳、■木綿豆腐、鶏ひき肉、★ウインナー、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおのり	ほうれんそう、キウイフルーツ、たまねぎ、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ	牛乳	
5	木	<b>お弁当の日</b>						牛乳 ◎カステラ
6	金	■カレー南蛮(ぜん) ひじきサラダ ゼリー	牛乳 こんぶおにぎり	ゆでうどん、米、砂糖、片栗粉、油	牛乳、鶏もも肉、★なると、■ツナ油漬、こんぶ佃煮、■油揚げ、ひじき	たまねぎ、キャベツ、にんじん、きゅうり、ねぎ、しいたけ、コーン缶、葉ねぎ	牛乳	
7	土	すき焼き風どんぶり みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、砂糖、★焼心、片栗粉	牛乳、豚肉(肩ロース)、■焼き豆腐、みそ	バナナ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ	牛乳	
9	月	ごはん じゃがいもと鶏肉の揚げ煮(みすく) ごま酢和え みそ汁	牛乳 ■肉まん	米、じゃがいも、油、片栗粉、砂糖、小麦粉、すりごま	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、■絹ごし豆腐、■ツナ油漬、みそ	キャベツ、キウイフルーツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ	牛乳	
10	火	■トナカイランチ(のどか) ■チキンのトマト煮 ブロッコリー ゼリー	牛乳 ■お好み焼き	米、小麦粉、やまといも、油、バター、砂糖	牛乳、鶏もも肉、★ウインナー、◎卵、豚ひき肉、あおのり、焼きのり	たまねぎ、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、トマト、セロリー	牛乳	
11	水	■ハヤシライス(ご・そら) ドレッシングサラダ 甘夏みかん缶	牛乳 クリスタルゼリー(かなな・みと)	米、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)	なつみかん缶、たまねぎ、キャベツ、にんじん、セロリー、コーン缶、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
12	木	☆幼児バイキング☆ ごはん いちご&バナナ 鶏の唐揚げ&焼塩鮭&ブロッコリー 肉じゃが	牛乳 ジャムサンド	米、じゃがいも、■ロールパン、いちごジャム、油、片栗粉、砂糖、小麦粉	牛乳、鶏もも肉、さけ(塩)、豚肉(肩ロース)、みそ、生わかめ、炊き込みわかめ	バナナ、キャベツ、ブロッコリー、たまねぎ、いちご、しらたき、にんじん、グリーンピース(冷凍)	牛乳	
13	金	ごはん 千草焼き(りな) スパゲティサラダ みそ汁	牛乳 ■あおのりポテト(ゆづ・まさとし・はずき)	米、スパゲティ、★卵不使用マヨネーズ、油、砂糖	牛乳、◎卵、鶏ひき肉、★なると、みそ、■油揚げ、生わかめ、あおのり	オレンジ、だいこん、きゅうり、ほうれんそう、にんじん、しいたけ、コーン缶	牛乳	
14	土	■中華丼 ■わかめスープ バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、油、ごま油	牛乳、豚肉(肩ロース)、★なると、生わかめ	バナナ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、たけのこ(ゆで)、にんじん、コーン缶	牛乳	
16	月	肉みそうどん(うたは) ナムル かき玉汁 キウイフルーツ	牛乳 しらすおにぎり	ゆでうどん、米、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま、油	牛乳、豚ひき肉、◎卵、赤みそ、しらす干し、生わかめ	たまねぎ、キウイフルーツ、にんじん、もやし、ほうれんそう、しいたけ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	

献立は、発注・仕入れにより、変更となる場合があります。ご了承ください。  
今月はぶどう組全員の希望を入れました❖(太字になっています)

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)			10時おやつ	
				きいろ: 熱と力になるもの	あか: 血や肉や骨になるもの	みどり: 体の調子を整えるもの		
17	火	親子丼(つづみ) 酢の物 みそ汁 オレンジ	牛乳 ピザトースト(ひかり)	米、食パン、砂糖	牛乳、◎卵、鶏もも肉、みそ、とろけるチーズ、★ウインナー、生わかめ	たまねぎ、オレンジ、かぶ、だいこん、なばな、きゅうり、にんじん、かぶ・葉、ピーマン、グリーンピース	牛乳	
18	水	ごはん さばの煮付け ■納豆和え(ず・そら) みそ汁	牛乳 ■チャーハン	米、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、さば、■挽きわり納豆、豚ひき肉、★なると、◎卵、みそ、生わかめ、かつお節	バナナ、ほうれんそう、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ねぎ、葉ねぎ、しょうが	牛乳	
19	木	■カレーライス(るか・ゆうし・ここみ・かい・あづさ・なきさ・はるひ・まな) ブロッコリーとコーンのサラダ いちご	牛乳 サイダーかん(みはる・りの)	米、じゃがいも、油、砂糖	牛乳、豚肉(肩ロース)	たまねぎ、いちご、ブロッコリー、にんじん、コーン缶	牛乳	
20	金	<b>春分の日</b>						
21	土	<b>卒園式</b>						
23	月	ごはん ■スタミナ焼き肉 春雨サラダ すまし汁	牛乳 麩のラスク	米、★焼心、無塩バター、はるさめ、砂糖、バター、油、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(ロース)、豚ひき肉	バナナ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、きゅうり、にら、コーン缶	牛乳	
24	火	ごはん ■豆腐とツナの照り焼き ひじき煮 みそ汁	牛乳 ◎あんぱん	米、じゃがいも、油、★パン粉、砂糖、片栗粉	牛乳、■木綿豆腐、■ツナ油漬、みそ、■油揚げ、ひじき、生わかめ	キウイフルーツ、たまねぎ、にんじん	牛乳	
25	水	ごはん オレンジ 鶏肉のマーマレード焼き きゃべつのおかか和え みそ汁	牛乳 ■スパゲティボリタン	米、スパゲティ、マーマレード、油	牛乳、鶏もも肉、■絹ごし豆腐、豚ひき肉、みそ、かつお節	オレンジ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、ピーマン、葉ねぎ	牛乳	
26	木	ごはん さばのカレー焼き うの花煮 みそ汁	牛乳 さくらおにぎり	米、砂糖、ごま油	牛乳、さば、■おから、鶏ひき肉、みそ、■油揚げ	もやし、たまねぎ、にんじん、葉ねぎ	牛乳	
27	金	ごはん ハンバーグ コーンスローサラダ コーンスープ(防災食)	牛乳 豆腐のホットケーキ	米、■ホットケーキ粉、★卵不使用マヨネーズ、★パン粉、小麦粉、バター、油、砂糖	牛乳、豚ひき肉、■絹ごし豆腐、チーズ	なつみかん缶、たまねぎ、キャベツ、クリームコーン缶、にんじん、コーン缶	牛乳	
28	土	たまごあんかけ丼 みそ汁 バナナ	牛乳 ■せんべい	米、片栗粉、砂糖	牛乳、◎卵、★なると、みそ、生わかめ	バナナ、たまねぎ、だいこん、にんじん、しいたけ、ねぎ	牛乳	
30	月	ごはん 豚肉のしょうが焼き ひじきのナムル みそ汁	牛乳 きな粉トースト	米、食パン、砂糖、バター、ごま油、ごま	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ、■油揚げ、■きな粉、ひじき、生わかめ、豚ひき肉	キウイフルーツ、たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しょうが	牛乳	
31	火	ごはん スペイン風オムレツ マカロニサラダ ■かぶのスープ	牛乳 カルシウムおにぎり	米、じゃがいも、★卵不使用マヨネーズ、マカロニ、油	牛乳、◎卵、★ハム、★ベーコン、しらす干し	オレンジ、たまねぎ、かぶ、きゅうり、ほうれんそう、こまつな、にんじん、かぶ・葉、コーン缶	牛乳	

1か月の平均栄養量 (幼児・おやつ含む)	エネルギー	512 kcal	鉄	2 mg
	たんぱく質	20.0 g	カルシウム	219 mg
	脂質	16.8 g	ビタミンC	37 mg
	塩分	1.8 g	食物繊維	4.1 g

※家庭で食べ物による体調不良が疑われた場合は給食で提供されない食べ物でも、必ず園に伝えるようにお願いします。

◎は卵と卵を使用した加工食品です。  
★は乳・卵不使用の食品です。  
■は大豆成分含有の献立です。(醤油・味噌・大豆油除く)