



3月献立表



令和8年 満和いろは保育園

日	曜	献立名	主な材料	午前のおやつ (乳児)	3時のおやつ	栄養価
2	月	ごはん ホイコーロー いんげんの和え物 中華スープ みかん	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、しょうが、みそ、だし汁、砂糖、しょうゆ、ごま油、鶏ガラスープの素、インゲン、コーン、豆腐、わかめ、ねぎ、みかん缶、フルーチェの素(みかん)、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	フルーチェ(みかん) 麦茶	エネルギー319kcal 蛋白7.3g 脂質5.6g 炭水化物60.6g 食塩1.5g
3	火	★行事の日(桃の節句)★ ひなちらし 鶏の磯部揚げ キャベツの和え物 花魁のすまし汁 フルーツポンチ	米、にんじん、しいたけ、れんこん、桜でんぶ、卵、グリーンピース、酢、砂糖、しょうゆ、鶏肉、小麦粉、サラダ油、青のり、キャベツ、コーン、花魁、わかめ、玉ねぎ、だし汁、白桃缶、りんご缶、みかん缶、いちご、オレンジジュース、寒天、ホットケーキミックス、いちごジャム、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	いちご蒸しパン 牛乳	エネルギー547kcal 蛋白17.1g 脂質12.9g 炭水化物91.3g 食塩2.2g
4	水	お野菜味噌ラーメン カリフラワーの中華ごま和え フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、チンゲン菜、しめじ、にんじん、コーン、鶏がらスープの素、みそ、しょうゆ、カリフラワー、きゅうり、白ごま、ごま油、バナナ、米、かつお節、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(かつお節) チーズ 麦茶	エネルギー498kcal 蛋白18.4g 脂質8.3g 炭水化物86.5g 食塩2.1g
5	木	マーボー豆腐丼 ほうれん草のナムル わかめスープ パイナップル	米、豆腐、豚肉、玉ねぎ、にんじん、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、みそ、砂糖、ごま油、片栗粉、ほうれん草、もやし、白ごま、わかめ、しいたけ、パイナップル缶、黒ゴマペースト、卵、ゼラチン、牛乳、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	黒ゴマプリン 麦茶	エネルギー397kcal 蛋白12.7g 脂質10.2g 炭水化物65.0g 食塩1.5g
6	金	★リクエスト給食★ パン ハンバーグトマトソース カリフラワーのサラダ コンソメスープ みかん	パン、豚ひき肉、鶏ひき肉、玉ねぎ、小麦粉、トマトソース、カリフラワー、にんじん、枝豆、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、じゃがいも、インゲン、しめじ、コンソメスープの素、みかん缶、米、ゆかり、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(ゆかり) チーズ 麦茶	エネルギー463kcal 蛋白15.3g 脂質10.1g 炭水化物76.9g 食塩2.7g
7	土	お野菜たっぷりうどん 白菜の和え物 フルーツ(バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ほうれん草、にんじん、ねぎ、追いがつおつゆ、白菜、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー356kcal 蛋白14.2g 脂質9.6g 炭水化物51.7g 食塩2.9g
9	月	ごはん スペイン風オムレツ カリフラワーのツナマヨサラダ かぼちゃのスープ りんご	米、卵、牛乳、ウィンナー、じゃがいも、プロッコリー、にんじん、グリーンピース、コーン、トマトケチャップ、カリフラワー、ツナフレーク、卵不使用マヨネーズ、かぼちゃ、玉ねぎ、コンソメスープの素、りんご缶、ホットケーキミックス、バター、砂糖	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	リングドーナツ 牛乳	エネルギー517kcal 蛋白21.5g 脂質15.5g 炭水化物72.2g 食塩1.8g
10	火	ごはん 肉じゃが 白菜の塩昆布和え かきたま汁 りんご	米、豚肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、インゲン、追いがつおつゆ、砂糖、しょうゆ、みりん、白菜、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、塩昆布、卵、豆腐、しめじ、ねぎ、だし汁、りんご缶、ロールパン、サラダ油、きな粉、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	揚げパン(きな粉) 牛乳	エネルギー609kcal 蛋白24.7g 脂質15.9g 炭水化物92.1g 食塩2.1g
11	水	★リクエスト給食★ カレーうどん マカロニサラダ ソーダゼリー	うどん、豚肉、油揚げ、しめじ、小松菜、玉ねぎ、にんじん、追いがつおつゆ、カレーフレーク、マカロニ、きゅうり、コーン、ドレッシング、マヨネーズ、ソーダゼリー、米、菜飯の素、白ごま、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(菜飯) チーズ 麦茶	エネルギー533kcal 蛋白16.2g 脂質15.0g 炭水化物83.5g 食塩3.1g
12	木	ごはん 照り焼きチキン キャベツの和え物 大根のみそ汁 パイナップル	米、鶏肉、しょうが、砂糖、みりん、しょうゆ、片栗粉、キャベツ、にんじん、コーン、卵不使用マヨネーズ、大根、わかめ、みそ、パイナップル缶、米粉、あずき、サラダ油、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	小豆と米粉のクッキー 牛乳	エネルギー598kcal 蛋白16.1g 脂質19.3g 炭水化物90.2g 食塩2.0g
13	金	パン 牛肉コロッケ 大豆サラダ ミネストローネ フルーツヨーグルト	パン、牛肉、じゃがいも、玉ねぎ、小麦粉、パン粉、サラダ油、とんかつソース、大豆、きゅうり、にんじん、コーン、チーズ、卵不使用マヨネーズ、しょうゆ、マカロニ、ベーコン、グリーンピース、トマト缶、コンソメスープの素、フレッシュヨーグルト、みかん缶、砂糖、米、鮭フレーク、わかめ、白ごま、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり(鮭わかめ) チーズ 麦茶	エネルギー610kcal 蛋白17.6g 脂質18.3g 炭水化物92.4g 食塩3.0g
14	土	お野菜たっぷりラーメン プロッコリーのナムル フルーツ(バナナ)	中華麺、豚肉、ほうれん草、にんじん、コーン、玉ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、プロッコリー、白ごま、ごま油、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー418kcal 蛋白18.3g 脂質11.6g 炭水化物60.4g 食塩1.8g
16	月	★リクエスト給食★ ごはん 白身魚フライ ほうれん草の和え物 コンソメスープ 白桃	米、タラ、小麦粉、パン粉、サラダ油、ほうれん草、にんじん、コーン、しょうゆ、キャベツ、玉ねぎ、じゃがいも、コンソメスープの素、白桃缶、ホットケーキミックス、バター、卵、メープルシロップ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	メープルブチケーキ 牛乳	エネルギー498kcal 蛋白16.6g 脂質13.9g 炭水化物77.9g 食塩2.0g

17	火	パン マカロニグラタン さつまいもサラダ コンソメスープ オレンジゼリー	パン、マカロニ、ベーコン、玉ねぎ、にんじん、じゃがいも、チーズ、クリームシチューの素、さつまいも、レーズン、砂糖、卵不使用マヨネーズ、キャベツ、コンソメスープの素、オレンジゼリー、米、あんこ、きな粉、麦茶 (乳児：米、ゆかり)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	★春のお彼岸★ おはぎ (きな粉) チーズ 麦茶 (乳児：ゆかりおにぎり)	エネルギー675kcal 蛋白19.0g 脂質16.3g 炭水化物114.4g 食塩3.6g
18	水	ごはん サバの味噌煮 里芋煮 オクラのすまし汁 りんご	米、さば、みそ、砂糖、里芋、砂糖、追いがつおつゆ、グリーンピース、オクラ、えのき、にんじん、ねぎ、だし汁、しょうゆ、りんご缶、ポップコーン、いりこ、牛乳 (0, 1歳児：卵ボーロ)	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポップコーン いりこ 牛乳 (0, 1歳児：卵ボーロ)	エネルギー559kcal 蛋白16.8g 脂質17.4g 炭水化物82.5g 食塩1.8g
19	木	★リクエスト給食★ チキンカレー ブロッコリーのサラダ フルーツポンチ	米、鶏肉、じゃがいも、玉ねぎ、にんじん、カレーフレーク、ブロッコリー、コーン、卵不使用マヨネーズ、白桃缶、りんご缶、みかん缶、いちご、オレンジジュース、寒天、うどん、油揚げ、わかめ、ねぎ、追いがつおつゆ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	きつねうどん 麦茶	エネルギー498kcal 蛋白16.2g 脂質16.1g 炭水化物73.2g 食塩1.6g
20	金	 春分の日				
21	土	肉うどん ほうれん草の和え物 フルーツ (バナナ)	うどん、豚肉、玉ねぎ、ねぎ、追いがつおつゆ、ほうれん草、にんじん、かつお節、しょうゆ、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー355kcal 蛋白15.0g 脂質9.7g 炭水化物50.4g 食塩3.0g
23	月	ごはん 豚肉の旨塩炒め きゅうりとコーンのサラダ 白菜のみそ汁 白桃	米、豚肉、玉ねぎ、にんじん、キャベツ、ピーマン、赤ピーマン、黄ピーマン、鶏がらスープの素、きゅうり、コーン、卵不使用マヨネーズ、白菜、しめじ、ねぎ、みそ、白桃缶、ホットケーキミックス、砂糖、卵、黄桃缶、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	桃の蒸しパン 牛乳	エネルギー565kcal 蛋白14.8g 脂質19.4g 炭水化物83.9g 食塩1.5g
24	火	★げんき献立★ ロールパン 春野菜たっぷりポトフ 菜の花入スクランブルエッグ いちごゼリー	パン、鶏ひき肉、小麦粉、パン粉、じゃがいも、玉ねぎ、キャベツ、カリフラワー、にんじん、スナップエンドウ、コンソメスープの素、卵、牛乳、菜の花、いちごゼリー、米、菜飯の素、しらす、チーズ、麦茶	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おにぎり (菜飯としらす) チーズ 麦茶	エネルギー551kcal 蛋白20.0g 脂質13.3g 炭水化物88.0g 食塩4.0g
25	水	二色丼 ブロッコリーのおかか和え 里芋のみそ汁 みかん	米、鶏ひき肉、しょうが、砂糖、しょうゆ、みりん、卵、牛乳、グリーンピース、ブロッコリー、にんじん、かつお節、里芋、油揚げ、ねぎ、みそ、みかん缶、ゼラチン、ココアパウダー	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ココアプリン 牛乳	エネルギー488kcal 蛋白21.6g 脂質13.7g 炭水化物69.6g 食塩1.8g
26	木	★リクエスト給食★ チャーハン 焼き餃子 チンゲン菜のナムル ワンタンスープ りんご	米、鶏ひき肉、キャベツ、にんじん、ピーマン、玉ねぎ、鶏がらスープの素、餃子の皮、豚肉、ニラ、チンゲン菜、もやし、白ごま、ごま油、ワンタンの皮、しいたけ、ねぎ、しょうゆ、りんご缶、じゃがいも、ベーコン、青のり、チーズ、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	ポテトのチーズ焼き 牛乳	エネルギー524kcal 蛋白18.3g 脂質16.5g 炭水化物76.3g 食塩2.1g
27	金	ごはん アジフライ ハムポテト ほうれん草のすまし汁 フルーツヨーグルト	米、アジ、小麦粉、パン粉、サラダ油、じゃがいも、ブロッコリー、ハム、カレー粉、ほうれん草、にんじん、だし汁、プレーンヨーグルト、砂糖、みかん缶、ポップコーン、ココアパウダー、いちごパウダー、キャラメルパウダー、食パン、マーメイドジャム、バター、きな粉、青りんごゼリー、カルピス	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	★おやつバイキング★ (乳児：ジャムサンド 青りんごゼリー)	エネルギー812kcal 蛋白23.1g 脂質12.9g 炭水化物152.4g 食塩2.1g
28	土	お野菜たっぷりラーメン ブロッコリーのごま和え フルーツ (バナナ)	中華麺、豚肉、玉ねぎ、にんじん、コーン、ねぎ、鶏がらスープの素、しょうゆ、ブロッコリー、白ごま、バナナ、おかし、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	おかし 牛乳	エネルギー410kcal 蛋白17.1g 脂質11.1g 炭水化物59.7g 食塩1.2g
30	月	ごはん さんまの生煮煮 かぼちゃ煮 豆腐のみそ汁 白桃	米、さんま、しょうが、しょうゆ、みりん、砂糖、かぼちゃ、追いがつおつゆ、豆腐、しめじ、ねぎ、みそ、白桃缶、アイスクリーム、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	お楽しみおやつ 牛乳	エネルギー665kcal 蛋白18.7g 脂質25.9g 炭水化物89.2g 食塩1.9g
31	火	ごはん チキンステーキ きゅうりのサラダ 白菜のすまし汁 りんご	米、鶏肉、しょうが、にんにく、しょうゆ、きゅうり、にんじん、卵不使用マヨネーズ、白菜、しめじ、ねぎ、だし汁、りんご缶、いちごのムース、白い風船、牛乳	(乳児のみ) 牛乳 おやつ	いちごのムース 白い風船 牛乳	エネルギー532kcal 蛋白17.3g 脂質20.9g 炭水化物69.2g 食塩1.2g

仕入れの都合により献立が多少変化することがございます。ご了承ください。
給食時とおやつ時は水分補給として麦茶を提供しています。また、麦ごはんを定期的に提供しています。
乳児では提供していない食材もあります。担任の先生にご確認ください。

