

令和8年 3月分

献立表

子鳩保育園

日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	日 曜	献立名	材 料 名			おやつ 午後 午前	
		熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの				熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの		
2 月	ご飯 魚のカレームニエル キャベツとパインのサラダ 豆乳スープ	米/麦/油/有塩バ ター/でんぶ/三温 糖/レーズン/ソフト ビスケット	まだら/ロースハム/ かつお節/豆乳/牛乳 /スキムミルク/卵	キャベツ/きゅうり/パ インアップル(缶詰)/玉葱/ 人参/ぶなしめじ/ねぎ	牛乳 米粉人參蒸しパン  お茶 ビスケット	17 火	ご飯 エビフライリングソース フレッシュサラダ コーンスープ 果物	米/麦/パン粉/マヨ ネーズ/三温糖/コー ン/でんぶ/ロール パン/塩せんべい	ブラックタイガー(養 殖)/卵/ロースハム/ ベーコン/かつお節/ 牛乳	りんご/きゅうり/キャベツ /人参/レモン(果汁、生)/ 玉葱/パセリ/温州蜜柑(普 通、生)	牛乳 ミニドック  お茶 せんべい	
3 火	ちらしずし 鶏肉のオレンジ焼き 菜の花和え すまし汁 果物	米/三温糖/油/マー マレード/コーン/焼 きふ/ハードビスケッ ト/塩せんべい	しらす干し/卵/鶏若 鶏肉モモ(皮付き)/木 綿豆腐/こんぶ/かつ お節/牛乳	ごぼう/人参/干し椎茸/ さやいんげん/にんにく(り ん荳)/しょうが/ほうれん そう/もやし/ぶなしめじ /いちご	牛乳 桃まんじゅう  お茶 せんべい	18 水	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/でんぶ/春雨/ 焼きふ(板ふ)/有塩バ ター/塩せんべい	絞豆腐/豚ひき肉/ ベーコン/牛乳	玉葱/干し椎茸/にら/人参 /しょうが/はくさい/パナ ナ	牛乳 おふラスク  お茶 せんべい	
4 水	ご飯 豚と大根のうま煮 春雨の酢の物 みそ汁	米/麦/キザラ/春雨/ 三温糖/ごま油/焼 きふ/食パン/コーン/ マヨネーズ	豚肩(脂身付き)/生揚 げ/ロースハム/わか め/いりこ/牛乳/ま ぐろ缶/★とろける チーズ	だいこん/人参/玉葱/グ リンピース(冷凍)/きゅう り/えのきたけ/パナナ	牛乳 ツナチートースト  お茶 果物	19 木	ご飯 カレー 鉄分たっぷりサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/はちみつ /三温糖/黒砂糖/ レーズン/ソフトビス ケット	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/プロセスチー ズ/干ひじき(干し) /レンゲ/ローソクハム	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん荳)/ほうれんそう/温 州蜜柑(普通、生)	牛乳 米粉の黒糖蒸しパン  お茶 ビスケット	
5 木	ご飯 チーズと青菜のオムレツ ブロッコリーの和風マヨ和え ミネストローネ	米/麦/油/三温糖/ マヨネーズ/マカロニ/ ごま/ポロ	卵/プロセスチーズ/ 鶏成鶏肉ささ身/ペー コン/牛乳	チンゲンツアイ/人参/玉 葱/ブロッコリー/キャ ベツ/セロリー/にんにく(り ん荳)/パセリ	牛乳 沖繩風ドーナツ  お茶 ポロ	21 土	和風スパゲティ スープ 果物	スパゲッティ/有塩バ ター/クラッカー/塩 せんべい	まぐろ缶詰(水煮/ルーク ait)/かつお節/焼きの り/鶏若鶏肉モモ(皮な し)/いりこ/牛乳	玉葱/ぶなしめじ/えのきた け/だいこん/生しいたけ (菌床栽培、生)/葉ねぎ/パ ナナ	牛乳 クラッカー  お茶 せんべい	
6 金	ご飯 じゃがいもをほろ煮 ツナとわかめの酢の物 みそ汁 果物	米/麦/じゃがいも/ 油/三温糖/ごま(い り)/ソフトビスケッ ト/さつまいも/塩せ んべい	鶏ひき肉/わかめ/ま ぐろ缶詰/油揚げ/い りこ/牛乳/生クリー ム	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/きゅうり/はくさ い/ねぎ/はっさく	牛乳 ビスケットモンブラン  お茶 せんべい	23 月	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	米/麦/でんぶ/ご ま油/三温糖/ごま/ コーンフレーク/ソフ トビスケット	アラスカめぬけ/木綿 豆腐/油揚げ/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳	葉ねぎ/にんにく(りん荳)/ しょうが/チンゲンツアイ/ 人参/もやし/キャベツ/パ ナナ/パインアップル(缶詰)	お茶 フルーツコーンフレーク  お茶 ビスケット	
7 土	スパゲティナポリタン スープ 果物	スパゲッティ/コーン/ 油/でんぶ/ハード ビスケット/塩せんべ い	和牛肩(脂肪なし)/ ロースハム/パルメザ ンチーズ/木綿豆腐/ わかめ/いりこ/牛乳	玉葱/青ピーマン/えのき たけ/ぶなしめじ/人参/ ネーブル	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい	24 火	おひさまたっぷり切干大根 厚焼き卵 みそ汁	米/麦/サラダ油/三 温糖/クラッカー	凍り豆腐/鶏成鶏肉モ モ(皮付き)/卵/スキ ムミルク/かつお節 油漬ルー/生揚げ/い りこ/牛乳	切干しいたけ/干し椎茸/ 人参/玉葱/グリーンピース (冷凍)/はくさい/ねぎ/西 洋かぼちゃ	牛乳 米粉の南瓜蒸しケーキ  お茶 クラッカー	
9 月	ご飯 魚のてりやき じゃがいもごま和え みそ汁	米/麦/三温糖/油/ じゃがいも/ごま/甘 納豆(あずき)/有塩バ ター/ウエハース	さわら/油揚げ/わか め/いりこ/牛乳/き な粉(大豆)/卵	チンゲンツアイ/人参/も やし/だいこん/玉葱	牛乳 米粉の小豆蒸しパン  お茶 ウエハース	25 水	米粉パン(80/80) 果物 牛乳	米粉パン/米/三温糖 /ごま(乾)/塩せんべ い	牛乳/油揚げ	パナナ	お茶 きつねおにぎり  お茶 せんべい	
10 火	ご飯 肉団子のポトフ キャベツの塩昆布和え 果物	米/麦/でんぶ/ん/ じゃがいも/ごま油/ モチコメ/三温糖/塩 せんべい	鶏ひき肉/木綿豆腐/ 卵/塩昆布/かつお節 /しらす干し/干ひじ き/大豆(国産、乾)	葉ねぎ/しょうが/人参/ 玉葱/ブロッコリー/キャ ベツ/トウモロコシ/温州蜜 柑(普通、生)/干し椎茸	お茶 かみかみおこわ  お茶 せんべい	26 木	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/でんぶ /三温糖/ポロ	和牛肩(脂肪なし)/干 ひじき/まぐろ缶詰(油 漬/ルー/ait)/プロセス チーズ/豆乳/きな粉 (大豆)	にんにく(りん荳)/玉葱/人 参/グリーンピース(冷凍)/ト マト缶詰(ホール)/キャ ベツ/ぼんかん	お茶 ポロ  お茶 豆乳餅	
11 水	まごころ弁当	コーンフレーク/塩せ んべい	牛乳	パナナ/パインアップル(缶 詰)	お茶 フルーツコーンフレーク  お茶 せんべい	27 金	ご飯 雑菜 みそ汁	米/麦/サラダ油/普 通はるさめ(乾)/三温 糖/マカロニ/クラッ カー	豚モモ(脂身付き)/卵 /木綿豆腐/いりこ (出汁用いりこ)/牛 乳/きな粉(大豆)	しょうが/キャベツ/もやし /人参/干し椎茸/玉葱/こ まつな	牛乳 あべ川マカロニ  お茶 クラッカー	
12 木	コーンご飯 鶏肉から揚げ ポテトサラダ キャベツスープ 果物	米/コーン/有塩バ ター/でんぶ/マヨ ネーズ/じゃがいも/ 食パン/三温糖/塩せ んべい	鶏若鶏肉モモ(皮付き) /卵/ロースハム/ ベーコン/かつお節/ 牛乳/生クリーム	人参/玉葱/パセリ/にんに く(りん荳)/きゅうり/キャ ベツ/えのきたけ/ぶなしめ じ/温州蜜柑(普通、生)/パ ナナ/温州蜜柑缶詰(果肉)	牛乳 フルーツサンド  お茶 せんべい	28 土	肉わかめうどん かぼちゃのおかか煮	うどん(乾)/三温糖/ クラッカー/塩せんべ い	和牛肩(脂肪なし)/わ かめ/いりこ(出汁用 いりこ)/かつお節/ 牛乳	玉葱/人参/葉ねぎ/西洋か ぼちゃ	牛乳 クラッカー  お茶 せんべい	
13 金	ご飯 はんぺんフライ マカロニサラダ あずか汁	米/麦/パン粉/マカ ロニ/マヨネーズ/コー ン/サラダ油/じゃが いも/黒砂糖/塩せん べい	はんぺん/卵/ロース ハム/鶏成鶏肉モモ(皮 付き)/スキムミルク/ いりこ/牛乳	キャベツ/きゅうり/人参 /玉葱/葉ねぎ	牛乳 ふなやき  お茶 せんべい	30 月	ご飯 魚のてりやき 磯和え かき玉汁	米/麦/三温糖/ごま (乾)/でんぶ/じゃ がいも/ウエハース	あこうだい/蒸しかま ぼこ/焼きのり/卵/ いりこ/牛乳/スキム ミルク/プロセスチー ズ	キャベツ/きゅうり/えのき たけ/チンゲンツアイ	牛乳 じゃがいもおやき  お茶 ウエハース	
14 土	塩焼きそば 中華スープ 果物	干し中華めん(乾)/サ ラダ油/ごま油/でん ぶ/ハードビスケッ ト/塩せんべい	豚モモ(脂肪なし)/木 綿豆腐/牛乳	キャベツ/もやし/人参/ 玉葱/にんにく(りん荳)/ えのきたけ/チンゲンツ アイ/干し椎茸/ネーブル	牛乳 ビスケット  お茶 せんべい	31 火	ご飯 カレー ちりめん野菜のナムル 果物	米/麦/じゃがいも/ 有塩バター/はちみつ /とうもろこし/三温 糖/ごま油/まるぼー ろ/塩せんべい	和牛モモ(脂肪なし) /牛乳/しらす干し(微 乾燥品)	玉葱/人参/グリーンピース (冷凍)/りんご/にんにく (りん荳)/もやし/キャベツ /ネーブル	牛乳 丸ポロ  お茶 せんべい	
16 月	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁 果物	米/麦/三温糖/ごま 油/さつまいも/ごま (乾)/塩せんべい	鶏若鶏肉ささ身/生揚 げ/いりこ	しょうが/もやし/きゅう り/人参/西洋かぼちゃ/ 玉葱/温州蜜柑(普通、生)	お茶 大学芋  お茶 せんべい							

ひなまつり会

新入園児  
説明会と入園  
の会

遊学難訓練

まごころ弁当

誕生会

お別れ会

すみれ組  
お花持参  
20日(春分の日)  
卒園式

保育終了

月平均栄養価	エネルギー	487 kcal	タンパク質	18.1 g
	脂 質	14.8 g	食塩相当量	2.1 g
月平均栄養価	エネルギー	550 kcal	タンパク質	21.5 g
	脂 質	17.6 g	食塩相当量	2.3 g