

3月 献立表

2026年		一の割自然保育園・以上児				
日付	曜日	昼食	食 材	午後のおやつ	1人あたり (kcal)	1人あたり (g)
2	月	御飯／味噌汁 かれの磯辺焼き／高野豆腐のそぼろ煮	精白米／チンゲン菜・白菜・人参 かれい・青のり／高野豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸	バイクドポテト 麦茶	423	18.9
3	火	ひなちらし／すまし汁 鶏肉の照り焼き／塩昆布マヨ和え	精白米・油揚げ・椎茸・ごぼう・のり・卵・万能ねぎ・人参／ほうれん草・玉ねぎ 鶏肉／キャベツ・菜の花・人参・マヨネーズ・塩昆布	そう組：桜もち／カルピス くま・きりん組：バナナ/ひなあられ/カルピス	489	15.9
4	水	ロールパン／ツナのクリームシチュー わかめサラダ	ロールパン／ツナ・玉ねぎ・人参・じゃがいも・しめじ・バター・小麦粉・牛乳・シチューの素・パセリ わかめ・ブロッコリー・白菜・人参・レモン汁	焼きおにぎり ほうじ茶	507	16.6
5	木	御飯／味噌汁 レバーの唐揚げ甘辛ごま絡め／かぶと大根の浅漬け	精白米／キャベツ・小松菜 豚レバー・ごま／かぶ・大根・人参・大根葉	せんべい 麦茶	463	15
6	金	むぎ御飯／味噌汁 れんこん入りつくね／春雨炒め	精白米・押し麦／わかめ・えのき・さつまいも 鶏挽肉・豆腐・れんこん・玉ねぎ／春雨・もやし・人参・ピーマン	ポパイパンケーキ ほうじ茶	457	16.4
9	月	御飯／味噌汁 鶏肉の塩麴焼き／切干大根の煮物	精白米／麴・ほうれん草・白菜 鶏肉・塩麴／切干大根・さつま揚げ・人参・絹さや	絞りだしクッキー 麦茶	463	16.3
10	火	御飯／わかめスープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米／わかめ・玉ねぎ 卵・かにかま・えのき・長葱／キャベツ・胡瓜・人参・ごま・のり	米粉きなこ蒸しパン ほうじ茶	470	14.4
11	水	むぎ御飯／すまし汁 豚肉と厚揚げの味噌炒め／梅肉和え	精白米・押し麦／小松菜・じゃがいも・しめじ 豚肉・厚揚げ・玉ねぎ・人参・万能ねぎ／白菜・人参・おくら・ねり梅	おかかおにぎり 麦茶	438	14.4
12	木	御飯／コンソメスープ 鮭のレモン風味焼き／マカロニサラダ	精白米／キャベツ・もやし 鮭・小麦粉・レモン汁・バター・パセリ／マカロニ・ブロッコリー・玉ねぎ・人参・マヨネーズ	さつまいももち ほうじ茶	488	15.7
13	金	キーマカレー スティックサラダ／オレンジ	精白米・豚挽肉・玉ねぎ・人参・トマト缶・カレールー 大根・胡瓜・人参／オレンジ	せんべい 麦茶	459	11.9
16	月	御飯／味噌汁 さばの竜田揚げ／おひたし	精白米／玉ねぎ・大根・大根葉 さば／ほうれん草・白菜・人参	豆腐の和風お好み焼き風 ほうじ茶	521	18.8
17	火	むぎ御飯／すまし汁 鶏肉の味噌バター焼き／信田和え	精白米・押し麦／わかめ・じゃがいも・もやし 鶏肉・バター／キャベツ・人参・チンゲン菜・油揚げ	スコーン 麦茶	411	16.2
18	水	にんじん御飯／味噌汁 豆腐と桜海老のふわふわ焼き／さつまいもの塩煮	精白米・人参／キャベツ・小松菜・玉ねぎ 豆腐・はんぺん・小エビ・万能ねぎ／さつまいも	せんべい ほうじ茶	443	13.5
19	木	ミートスパゲティ コンソメスープ／ブロッコリーサラダ	スパゲティ・豚挽肉・玉ねぎ・人参・ピーマン・ミートソース・チーズ・パセリ 白菜・大根・椎茸／ブロッコリー・もやし・人参	きなこぼたもち 緑茶	526	19.4
23	月	むぎ御飯／味噌汁 鶏肉の香味焼き／納豆和え	精白米・押し麦／キャベツ・玉ねぎ・万能ねぎ 鶏肉／納豆・小松菜・人参	青のり小エビチャーハン 麦茶	454	20.1
24	火	御飯／春雨スープ 厚揚げ麻婆／ツナサラダ	精白米／春雨・白菜・人参 厚揚げ・豚挽肉・長葱・玉ねぎ・にら・椎茸／ツナ・大根・ほうれん草・人参	米粉のさつまいも蒸しパン ほうじ茶	476	14.7
25	水	チキンカレー コールスローサラダ／バナナ	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー キャベツ・胡瓜・人参・レモン汁／バナナ	せんべい 麦茶	452	12.1
26	木	御飯／味噌汁 豚肉のねぎ塩炒め／さつまいもサラダ	精白米／大根・チンゲン菜 豚肉・玉ねぎ・長葱・万能ねぎ／さつまいも・胡瓜・人参・マヨネーズ	ピーフンソテー ほうじ茶	485	15.2
27	金	赤飯／すまし汁 かれの塩焼き／ひじきの炒り煮	精白米・もち米・小豆・ごま／ほうれん草・もやし・なめこ かれい／ひじき・玉ねぎ・人参・油揚げ・絹さや	ピーチケーキ スキムミルク	500	21.4
30	月	鶏そぼろ丼／味噌汁 ごまマヨ和え	精白米・鶏挽肉・玉ねぎ・人参／小松菜・玉ねぎ 白菜・ブロッコリー・人参・マヨネーズ・ごま	南瓜のクリームチーズ和え 麦茶	454	15.2
31	火	むぎ御飯／味噌汁 さばの幽庵焼き／がんもと大根の煮物	精白米・押し麦／キャベツ・もやし さば・ゆず／がんも・大根・人参・椎茸・絹さや	ゆかりおにぎり ほうじ茶	504	16.6

7	土	ポークカレー バナナ	精白米・豚肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・カレールー バナナ		411	10.6
14	土	鶏じゃが丼 味噌汁	精白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・椎茸 チンゲン菜・玉ねぎ・油揚げ		346	13.6
21	土	豆腐のそぼろあんかけ丼 味噌汁	精白米・豆腐・鶏挽肉・玉ねぎ・人参・万能ねぎ ほうれん草・さつまいも		355	13.4
28	土	豚肉の生姜焼き丼 味噌汁	精白米・豚肉・玉ねぎ・人参 じゃがいも・大根葉		362	13.5

★食材の状況により、献立が変更になる場合があります。ご了承ください。

身長を伸ばす

健脳食