

3月 献立表

2026年

一の割自然保育園・りす組

日付	曜日	朝おやつ	昼食	食 材	午後のおやつ	1日分 (kcal)	1人分 (g)
2	月	スキムココア	御飯／味噌汁 かれいの磯辺焼き／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／豆腐・豚挽肉・玉ねぎ・人参・椎茸	バイクドポテト 麦茶	369	17.2
3	火	豆乳	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	バナナ／ひなあられ カルピス	391	13.7
4	水	ヨーグルト	御飯／ツナのクリームシチュー 白菜サラダ	精白米／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 ブロッコリー・白菜・人参・レモン汁	焼きおにぎり 麦茶	496	15
5	木	スキムミルク	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	おじや 麦茶	385	14.2
6	金	豆乳ココア	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／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	ほうれん草おじや 麦茶	412	15.3
9	月	スキムココア	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	405	15.2
10	火	豆乳	御飯／中華スープ あっさりかに玉／チョレギ風サラダ	精白米／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	お麴きなコラスク 麦茶	358	12.8
11	水	ヨーグルト	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	397	14
12	木	スキムミルク	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 麦茶	412	14.5
13	金	豆乳ココア	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	おじや 麦茶	415	11.7
16	月	スキムココア	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 麦茶	446	17.1
17	火	豆乳	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／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	小松菜おじや 麦茶	337	14.7
18	水	ヨーグルト	にんじん御飯／味噌汁 豆腐と桜老のふわふわ焼き／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	おじや 麦茶	393	13.2
19	木	スキムミルク	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 麦茶	439	17.5
23	月	スキムココア	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	396	18.4
24	火	豆乳	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	ふかしいも 麦茶	394	13.1
25	水	ヨーグルト	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	バナナ 麦茶	401	12.1
26	木	スキムミルク	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	ツナの炊き込み御飯 麦茶	462	15.4
27	金	豆乳ココア	赤飯／すまし汁 かれいの塩焼き／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	431	18.7
30	月	スキムココア	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	397	14.6
31	火	豆乳	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 麦茶	441	15.1

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		329	8.4
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		276	11
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		287	10.7
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		307	10.8

★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 健腦食