

2026年03月



# たのしい食事だより

日付	曜日	午前のおやつ (乳児のみ)	お昼の献立	午後のおやつ	材 料 名				エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)
					熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
2	月	牛乳 ひ・塩せんべい あ・べ・せんべい	にんじんごはん 五目汁 お浸し バナナ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい、せんべい) 米油 里いも 砂糖 上新粉 ビスケット	鶏肉 油揚げ 花かつお 牛乳	人参 しいたけ さやえんどう キャベツ 大根 ごぼう えのきだけ ねぎ 白菜 チングンサイ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	506	20.8
3	火	牛乳 パイン	ちらし寿司 すまし汁 マカロニサラダ	牛乳 ひな祭り祝い 菓子	米 砂糖 花麩 マカロニ ひな祭り祝い菓子	さけフレーク 豆腐 ハム 牛乳	(パイン) かんぴょう 人参 れんこん しいたけ コーン缶 きゅうり 小松菜 玉ねぎ なばな キャベツ	こんぶ(だし) 酢 塩 みりん しょうゆ かつお節(だし) マヨ・ドレ	507	19.8
4	水	飲む ヨーグルト ウエハース	ごはん 生揚げのインド煮 春雨スープ パイナップル	野菜 ジュース あられ	(ウエハース) 米 じゅがいも 油 春雨 あられ	(飲むヨーグルト) 豚肉 生揚げ	人参 玉ねぎ ブロッコリー 白菜 コーン缶 玉ねぎ わかめ パイナップル 野菜ジュース	カレールウ コンソメの素 中華の素 塩	318	19.8
5	木	牛乳 ボーコ	ごはん 油淋鶏 春野菜スープ 付け合せ	飲む ヨーグルト のり塩スナック	(ボーコ) 米 片栗粉 油 砂糖 ごま油 のり塩スナック	(牛乳) 鶏肉 ベーコン 飲むヨーグルト	しょうが にんにく 玉ねぎ キャベツ かぶ 玉ねぎ さやえんどう	しょうゆ 酢 コンソメの素 塩	493	21.3
6	金	野菜 ジュース クラッカー	わかめごはん 肉じゃが きしめん汁	牛乳 ☆バナナ蒸し パン	(クラッカー) 米 じゅがいも 油 砂糖 きしめん	豚肉 油揚げ かまぼこ 牛乳	(野菜ジュース) わかめ 玉ねぎ 人参 糸こんにゃく グリンピース あさつき バナナ	しょうゆ みりん かつお節(だし) 塩	619	24.7
9	月	フルーツ ジュース クッキー	五目ごはん そうめん汁 菜の花とツナのサラダ オレンジ	牛乳 ☆ココアホット ケーキ	(クッキー) 米油 砂糖 そうめん 烧麩 HM	豚肉 ツナ缶 牛乳	(フルーツジュース) 玉ねぎ 人参 しめじだけのこ 玉ねぎ わかめ なばな キャベツ オレンジ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) マヨ・ドレ ココア	613	21.3
10	火	牛乳 ひ・塩せんべい あ・べ・ビスケット	ごはん 煮魚 みそ汁 切干大根の納豆あえ	牛乳 かりんとう	(塩せんべい、ビス ケット) 米 砂糖 じゅがいも かりんとう	さわら 納豆 牛乳	しょうが 玉ねぎ もやし かいわれ 切干大根 法れん草	酒 しょうゆ みりん かつお節(だし) みそ	502	25.8
11	水	牛乳 バナナ	ごはん みそおでん すまし汁 ごまあえ	飲む ヨーグルト ビスケット	米 里いも 砂糖 ごま ビスケット	(牛乳) 鶏肉 生揚げ かまぼこ 飲むヨーグ ルト	(バナナ) 糸こんにゃく 大根 えのきだけ 玉ねぎ わかめ 小松菜 人参 キャベツ	こんぶ(だし) みそ みりん しょうゆ 塩 かつお節(だし)	477	20.8
12	木	牛乳 オレンジ	ごはん 白菜スープ ひじきとにらのつくね 付け合せ	牛乳 季節の和菓子 ひ・クラッカー	米 片栗粉 油 砂糖 和菓子 クラッカー	鶏ミンチ 豆腐 ベーコン 牛乳	(オレンジ) ひじき にら 玉ねぎ 白菜 人参 キャベツ	塩 こしょう しょうゆ みりん 酒 酢 中華の素	535	18.9
13	金	牛乳 パイン	米粉ロール コーンチャウダー ツナサラダ ヨーグルト	フルーツ ジュース ビスケット	米粉ロール じゅがいも 油 小麦粉 ビスケット	(牛乳) ベーコン 豆乳 ツナ缶 ヨーグルト	(パイナップル) 玉ねぎ 人参 コーン缶 バセリ 大根 キャベツ きゅうり フルーツジュース	コンソメの素 塩 マヨ・ドレ	568	19.3
16	月	牛乳 オレンジ	山菜ごはん みそ汁 白あえ	牛乳 ういろう (あひ・クッキー べ・おこめスナック)	米油 砂糖 じゅがいも ごま 上新粉 小麦粉 おこめスナック クッ キー	鶏肉 豆腐 牛乳	(オレンジ) 人参 だけのこ わらび ふき 白菜 法れん草 糸こんにゃく しいたけ	しょうゆ 塩 かつお節(だし) みそ グリーンティー	503	20.9
17	火	牛乳 バナナ	ごはん 白身魚のカレー揚 五目汁 アスパラサラダ	牛乳 お祝い デザート	米 片栗粉 油 里いも お祝いデザート	メルルーサ 豆腐 ハム 牛乳	(バナナ) しめじ 人参 糸こんにゃく キャベツ グリーンアスパラ コーン缶	塩 カレー粉 かつお節(だし) しょうゆ マヨ・ドレ	615	20.9
18	水	飲む ヨーグルト ボーコ	ケチャップライス レタスのスープ ポテトサラダ	牛乳 ☆抹茶蒸しパン	(ボーコ) 米油 じゅがいも HM 砂糖	(飲むヨーグルト) 鶏肉 牛乳	玉ねぎ 人参 マッシュルーム グリンピース レタス もやし コーン缶 ブロッコリー	コンソメの素 ケチャップ 塩 抹茶 こしょう マヨ・ドレ	452	21.8
19	木	牛乳 ウエハース	ごはん 豚肉のしょうが炒め くず汁 パイナップル	フルーツ ジュース あられ	(ウエハース) 米油 片栗粉 あられ	(牛乳) 豚肉 油揚げ	しょうが 玉ねぎ キャベツ 人参 大根 ごぼう ねぎ パイナップル フルーツジュース	しょうゆ 酒 みりん かつお節(だし) 塩	463	18.4
23	月	牛乳 バナナ	ごはん みそかつ すまし汁 付け合せ	牛乳 せんべい	米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 せんべい	豚肉 牛乳	(バナナ) 人参 えのきだけ ねぎ キャベツ	塩 こしょう みそ かつお節(だし) しょうゆ	581	24.1
24	火	牛乳 ビスケット	ビビンバ丼 中華スープ おかかあえ	牛乳 クラッカー	(ビスケット) 米油 砂糖 ごま油 ごま クラッcker	豚ミンチ 豆腐 油揚げ 花かつお 牛乳	しょうが にんにく ねぎ もやし 人参 法れん草 チングンサイ 白菜 キャベツ	酒 しょうゆ 中華の素 塩	515	22
25	水	野菜 ジュース クッキー	ハヤシライス フレンチサラダ ゼリー	飲む ヨーグルト ビスケット	米 じゅがいも 油 砂糖 ビスケット	(クッキー) 豚肉 ハム 飲むヨーグルト	(野菜ジュース) 玉ねぎ 人参 マッシュルーム きゅうり グリンピース ブロッコリー フルーツゼリー キャベツ	ハヤシルウ 酢 塩	615	19.7
26	木	牛乳 オレンジ	鶏肉の照り焼き丼 みそ汁 酢の物	野菜ジュース クッキー	米油 片栗粉 クッキー 砂糖	(牛乳) 鶏肉 生揚げ	(オレンジ) 玉ねぎ 人参 キャベツ 白菜 かいわれ 野菜ジュース わかめ きゅうり みかん缶 キャベツ	しょうゆ みりん 酒 かつお節(だし) みそ 酢 塩	484	20.3
27	金	牛乳 ウエハース	スタミナチャーハン 中華スープ ポテトサラダ	牛乳 ビスケット	(ウエハース) 米 ごま油 じゅがいも ビスケット	ベーコン 豆腐 牛乳	にんにく 人参 玉ねぎ ピーマン チングンサイ えのきだけ きゅうり コーン缶	しょうゆ 塩 こしょう 中華の素 マヨ・ドレ	554	16.5
30	月	牛乳 ボーコ	ひじきごはん みそ汁 白あえ バナナ	牛乳 コンソメ スナック	(ボーコ) 米 砂糖 ごま コンソメスナック	鶏肉 油揚げ 豆腐 牛乳	ひじき 人参 さやえんどう 大根 白菜 かいわれ 法れん草 糸こんにゃく しいたけ バナナ	しょうゆ かつお節(だし) みそ	539	22.3
31	火	牛乳 ひ・塩せんべい あ・べ・クラッcker	ポークカレー キャベツのしらすサラダ オレンジ	牛乳 ビスケット	(塩せんべい クラッcker) 米 じゅがいも 油 砂糖 ビスケット	豚肉 しらす干し 牛乳	人参 玉ねぎ グリンピース キャベツ きゅうり オレンジ	カレールウ 酢 塩	649	21.3
毎	土	飲む ヨーグルト 菓子	パン 果物 牛乳 スティックチーズ		(菓子) パン	(飲むヨーグルト) 牛乳 チーズ	果物		382	18.2

注)マヨ・ドレニマヨネーズ風ドレッシング HM=ホットケーキミックス ひ=ひよこ組 あ=あひる組 ペニベンギン組

\* 献立表は上記のように予定しておりますが、入荷の状況等により変更になる場合があります

\* 乳児については、口腔機能（咀嚼・嚥下）の発達状態に応じて、献立や材料を変更して対応します

\* 献立に使用されている食材の中で食べたことがなく、食物アレルギーの症状が誘発される心配がある場合はご相談ください  
加工品等の原材料をお知りになりたい方は、保育園におたずねください毎月19日は「食育の日」  
☆ 手作りおやつ

【注】

アレルギーの初発事故を防ぐため、献立に使用されている食品の中で「食べたことがない食材」がある場合は、必ず、事前に家庭で2回以上食べて、何ら症状が誘発されないことを確認してください。  
保育園では、安全を最優先にいたしますので、家庭で試すことができなかった場合はご連絡ください。