

2026年3月分献立表

はなにご保育園

日	曜日	献立名	材 料 名			おやつ	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		午後	
2	月	ロールパン フリースクリームシチュー 胡瓜の中華風ごま和え 果物(柑橘類) 麦茶	調合油 白ごま 精白米 うち米 ローソク、上白糖 クリームチーズ じゃがいも、ごま油	鶏肉 ツナ 牛乳	季節の柑橘類 にんじん たまねぎ きゅうり 青ピーマン 焼きのり	クラッカー 麦茶 牛乳 2日:ツナピーマンおにぎり 16日:塩おにぎり 麦茶牛乳		
3	火	【桃の節句】 雛ちらし寿司 南瓜のそぼろ煮 すまし汁(豆腐、菜の花) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ひなあられ 三色ゼリー	豚ひき肉 豆腐 さけ 牛乳	きぬさや 乾しいたけ ネーコン缶 れんこん、寒天 にんじん、かぼちゃ なほな、焼きのり	せんべい 麦茶 牛乳 【桃の節句おやつ】 三色ゼリー、ひなあられ 麦茶、牛乳		
4	水	ごはん ハンバーグ ミックスポテトサラダ みそ汁(茄子、しめじ) 麦茶	ノエグ マネー 調合油 精白米 うち米 ネー、もち米 乾燥パン粉 上白糖、食パン	豚ひき肉 みそ きなこ 牛乳	ミックス野菜 ぶなしめじ なす たまねぎ	ビスケット 麦茶 牛乳 4日:きなこラスク 18日:きなこおはぎ 牛乳		
5	木	ごはん ホキの夕焼けソース ひじきの煮物(いんげん) みそ汁(南瓜、玉ねぎ) 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 ノエグ マネー ネー、もち米 バター	生揚げ ネー みそ 牛乳	いんげん 乾焼ひじき にんじん たまねぎ かぼちゃ、ピーマン パン、ジャガイモ	クラッカー 麦茶 牛乳 パイナップルケーキ 麦茶 牛乳		
6	金	ごはん 鶏のから揚げ 春雨サラダ(マヨネーズ) みそ汁(切干大根、わかめ) 麦茶	調合油 緑豆はるさめ 精白米 うち米 片栗粉 ノエグ マネー 食パン、上白糖	鶏肉 ツナ みそ 牛乳	切干大根 かつわかめ にんじん しょうが きゅうり コブ	せんべい 麦茶 牛乳 ココアホイップパン 麦茶 牛乳		
7	土	ベーコンとほうれん草のスパゲティ キャベツスープ 果物(もも缶) 麦茶	ノエグ マネー ツナ 油 スティックパン	豚ひき肉 牛乳	黄桃缶 キャベツ ほうれん草 ぶなしめじ たまねぎ 焼きのり	ビスケット 麦茶 牛乳 スティックパン 麦茶 牛乳		
9	月	9日:カレーライス(ポーク) 23日:バターチキンカレー 甘酢あえ(れんこん) きのこスープ 麦茶	調合油、バター 精白米 うち米 上白糖 カレー粉、ノエグ マネー ツナ、油、パン、のり、しょうが、じゃがいも	豚肉 豚ひき肉 生クリーム 鶏肉 ヨーグルト 牛乳	れんこん まいたけ にんにく、寒天 にんじん、ぶどうジュース たまねぎ、きゅうり しょうが、えのきたけ	クラッカー 麦茶 牛乳 9日:ババロア 23日:手作りゼリー(ぶどう) 麦茶、牛乳		
10	火	ごはん マーボー豆腐 春雨スープ 果物(りんご) 麦茶	緑豆はるさめ 精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 食パン、バター	豚ひき肉 豆腐 みそ 牛乳	乾しいたけ ネーコン缶 ツナ りんご にんにく ねぎ、しょうが	せんべい 麦茶 牛乳 みそバタートースト 麦茶 牛乳		
11	水	ごはん 焼きコロッケ ブロッコリーサラダ みそ汁(小松菜、人参) 麦茶	調合油 精白米 うち米 ネー、中華めん 乾燥パン粉 上白糖、ごま油 ノエグ マネー	豚ひき肉 みそ 豚肉 牛乳	黄ピーマン ブロッコリー にんじん たまねぎ こまつな りよくとうもろこし	11日:ビスケット 26日:クラッカー 麦茶、牛乳 もやしラーメン 麦茶 牛乳		
12	木	ゆかりごはん 鯖のきのこソース 干草煮 みそ汁(白菜、麩) 麦茶	麩 調合油 精白米 うち米 ノエグ マネー 片栗粉 上白糖	油揚げ みそ さわら ノエグ マネー ウインナーソーシ 牛乳	生しいたけ ほうれん草 ふりかけ ゆかり はくさい にんじん たまねぎ、えのきたけ	12日:クラッカー 25日:ビスケット 麦茶、牛乳 ウインナーチーズ蒸しパン 麦茶 牛乳		
13	金	ごはん 肉団子のトマト煮 白菜の磯和え みそ汁(なめこ、大根) 麦茶	ネー、バター 調合油 精白米 うち米 片栗粉 上白糖、餃子の皮 ごま油、さつまいも	豚ひき肉 みそ 牛乳	青ピーマン トマトジュース りよくとうもろこし はくさい なめこ、焼きのり だいこん、たまねぎ	せんべい 麦茶 牛乳 ひまわりパイ 麦茶 牛乳		
14	土	味噌ラーメン 花野菜の和風サラダ 果物(みかん缶) 麦茶	中華めん 上白糖 ノエグ マネー ごま油 黒糖パン	豚ひき肉 みそ 牛乳	ネーコン缶 ブロッコリー 刻み野菜 りよくとうもろこし みかん缶 にんじん	ビスケット 麦茶 牛乳 黒糖パン 麦茶 牛乳		
30	月	鶏の照り焼き丼 胡瓜とわかめの酢の物 みそ汁(キャベツ、もやし) 麦茶	精白米 うち米 片栗粉 上白糖 ごま油 ネー 調合油	豚肉 みそ 牛乳	青ピーマン かつわかめ りよくとうもろこし にんじん きゅうり たまねぎ、こまつな	クラッカー 麦茶 牛乳 ポテトフライ 麦茶 牛乳		
31	火	ごはん 白身魚の梅煮 小松菜の納豆和え さつまいも汁 麦茶	調合油 精白米 うち米 上白糖 さつまいも コーン粉	豚肉 挽きわり納豆 みそ 牛乳	にんじん ごぼう こまつな うめ 梅びしお	せんべい 麦茶 牛乳 コーンフレーク 麦茶 牛乳		
27	金	【お誕生日会】 フィッシュバーガー 春キャベツのサラダ スープ(コーン、チンゲン菜) 麦茶	調合油 小麦粉 乾燥パン粉 上白糖 ルバーブ、パン ツナ、油、ブロッコリー	さけ 生クリーム 牛乳	ネーコン缶 ツナ にんじん いちご	せんべい 麦茶 牛乳 【お誕生日おやつ】 プリンアラモード 麦茶、牛乳		

※材料の都合により、献立は変更になる場合がございますので予めご了承ください。

【今月の平均栄養摂取量】

	3歳未満児	3歳以上児
エネルギー	504kcal	587 kcal
たんぱく質	19.0g	22.3g
脂質	17.4g	18.5g