

令和8年 3月 給食献立表

| 日 曜 | 午前 | 昼 食 | 3 時 | 赤・血や肉になる | 黄・熱や力となる | 緑・調子をととのえる | (その他の食品) | 栄養量 | 未満児 | |
|-----|------------|---|--|-------------------------------------|--|---|--|--|-----|--|
| 2月 | 飲み物 お菓子 | ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ | 牛乳 チョコスコーン | 豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳 | お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・じゃがいも マヨドレ・薄力粉 | たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・こまつな コーン冷凍・オレンジ | 飲み物・水・食塩 トマトチャップ・ウスターソース コンソメ・ベーキングパウダー ビュココア | エネルギー(kcal) 514 たんぱく質(g) 16.5 脂質(g) 18.9 カルシウム(mg) 217 鉄(mg) 1.8 食塩相当量(g) 1.2 | | |
| 3火 | 飲み物 お菓子 | てまりずし 鶏肉のみそ焼き さつまいもの甘煮 すまし汁(花魁・たまねぎ) マスカットゼリー | 牛乳 さくらもち風  | 鶏むね・みそ・普通牛乳 牛乳・つぶあん | お菓子・米・上白糖 薄力粉・調合油 さつまいも・花魁 マスカットゼリー・かたくり粉 | にんじん・青のり・コーン冷凍 さやいんげん・たまねぎ | 飲み物・だし・しょうゆ 食塩・みりん・水 ベーキングパウダー トマトチャップ | エネルギー(kcal) 482 たんぱく質(g) 17.8 脂質(g) 8.2 カルシウム(mg) 189 鉄(mg) 1.7 食塩相当量(g) 1.1 | | |
| 4水 | 飲み物 お菓子 | 食パン ボークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ カップヨーグルト | 牛乳 そぼろおにぎり | 豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 鶏ひき肉 | お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 無塩バター・米 | にんじん・こまつな・ぶなしめじ えのきたけ・さやいんげん | 飲み物・水・コンソメ トマトチャップ・穀物酢・食塩 みりん・しょうゆ | エネルギー(kcal) 457 たんぱく質(g) 19.9 脂質(g) 13.4 カルシウム(mg) 282 鉄(mg) 5 食塩相当量(g) 1.8 | | |
| 5木 | 飲み物 お菓子 | ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ | 牛乳 いちごジャム蒸しパン | ます・みそ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム | キャベツ・たまねぎ・にんじん 青のり・カットわかめ・バナナ | 飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) 459 たんぱく質(g) 14.2 脂質(g) 12.2 カルシウム(mg) 201 鉄(mg) 1.3 食塩相当量(g) 0.9 | | |
| 6金 | 飲み物 お菓子 | ごはん チキン南蛮 キャベツの煮びたし みそ汁(大根・にんじん) りんご | 牛乳 チーズビスケット | 鶏むね・油揚げ・みそ 普通牛乳・粉チーズ・牛乳 | お菓子・米・かたくり粉 調合油・上白糖・マヨドレ 薄力粉 | たまねぎ・ピーマン・キャベツ 大根・にんじん・りんご | 飲み物・食塩・しょうゆ 穀物酢・だし | エネルギー(kcal) 500 たんぱく質(g) 18 脂質(g) 20.2 カルシウム(mg) 218 鉄(mg) 1.1 食塩相当量(g) 1.3 | | |
| 7土 | 飲み物 お菓子 | ガーリックピラフ マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ オレンジ | 牛乳 お菓子 | 豚ひき肉・牛乳・普通牛乳 | お菓子・米・無塩バター マカロニ・調合油・上白糖 ホットケーキミックス | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン冷凍・かぼちゃ・オレンジ | 飲み物・おろしにんにく コンソメ・食塩・穀物酢・水 パセリ | エネルギー(kcal) 492 たんぱく質(g) 14.6 脂質(g) 15.3 カルシウム(mg) 304 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.3 | | |
| 9月 | 飲み物 お菓子 | 切干大根入りそぼろ丼 彩り野菜のごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー | 牛乳 高野豆腐のふんわりラスク | 鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・高野豆腐・牛乳 きな粉 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま ピーチゼリー・無塩バター | 切干しだいこん・グリーンピース冷凍 にんじん・チンゲンサイ たまねぎ | 飲み物・水・しょうゆ しょうが・だし | エネルギー(kcal) 442 たんぱく質(g) 15.9 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 246 鉄(mg) 2.5 食塩相当量(g) 1.1 | | |
| 10火 | 飲み物 お菓子 | ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー | 牛乳 レーズンケーキ | 豚小間・ツナ缶・みそ・油揚げ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ ピーチゼリー 薄力粉 | たまねぎ・にんじん キャベツ 干しぶどう | 飲み物・だし・しょうゆ みりん・しょうが・塩 | エネルギー(kcal) 469 たんぱく質(g) 14.1 脂質(g) 14 カルシウム(mg) 247 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.3 | | |
| 11水 | 飲み物 お菓子 | ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ | 牛乳 マヨコーンパン | さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ 普通牛乳 | お菓子・米・上白糖 かたくり粉・食パン・マヨドレ 普通牛乳 | キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン冷凍・たまねぎ | 飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 | エネルギー(kcal) 428 たんぱく質(g) 20.3 脂質(g) 13.7 カルシウム(mg) 184 鉄(mg) 1.6 食塩相当量(g) 1.3 | | |
| 12木 | 飲み物 お菓子 | ほうとう風うどん 曬揚げ バナナ | 牛乳 青菜おにぎり | 豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・スキムミルク 普通牛乳 | お菓子・干しうどん・薄力粉 調合油・米・ごま油・白ごま | かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ・こまつな | 飲み物・だし・みりん・水 ベーキングパウダー・食塩 しょうゆ | エネルギー(kcal) 506 たんぱく質(g) 18.4 脂質(g) 15.2 カルシウム(mg) 237 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.6 | | |
| 13金 | 飲み物 お菓子 |   お別れ遠足   | | | | | | | | |
| 14土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜とツナの炒め物 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん) カップゼリー | 牛乳 お菓子 | 厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・粉チーズ | お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油 フルーツゼリー じゃがいも | たまねぎ・グリーンピース冷凍 ピーマン・にんじん チンゲンサイ | 飲み物・しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・食塩 | エネルギー(kcal) 424 たんぱく質(g) 15.6 脂質(g) 14.7 カルシウム(mg) 269 鉄(mg) 1.9 食塩相当量(g) 1.4 | | |

3月 給食献立表

令和8年

| 日 曜 | 午前 | 昼 食 | 3 時 | 赤：血や肉になる | 黄：熱や力となる | 緑：調子をととのえる | (その他の食品) | 栄養量 | 未満児 |
|------|------------|---|--------------------|-------------------------------------|---|---|--|--|--|
| 16 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん ハンバーグデミグラスソース ポテトサラダ スープ(こまつな・コーン) オレンジ | 牛乳 チョコスコーン | 豚ひき肉・スキムミルク 普通牛乳・調整豆乳 | お菓子・米・調合油 パン粉・上白糖・じゃがいも マヨドレ・薄力粉 | たまねぎ・にんじん グリーンピース冷凍・こまつな コーン冷凍・オレンジ | 飲み物・水・食塩 トマトケチャップ・ウスターソース コンソメ・ベーキングパウダー ビュアココア | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 514 16.5 18.9 217 1.8 1.2 |
| 17 火 | 飲み物 お菓子 | じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー | 牛乳 プリアメリカドッグ | 鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳 皮なしレビウイナー・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ホットケーキミックス・調合油 | ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ | 飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 トマトケチャップ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 433 12.4 15.5 200 1.5 1.3 |
| 18 水 | 飲み物 お菓子 | 食パン ポークビーンズ ごまドレサラダ きのこスープ カップヨーグルト | 牛乳 そぼろおにぎり | 豚小間・大豆水煮 ヨーグルト・普通牛乳 鶏ひき肉 | お菓子・食パン・じゃがいも 調合油・上白糖・白ごま 無塩バター・米 | にんじん・こまつな・ぶなしめじ えのきたけ・さやいんげん | 飲み物・水・コンソメ トマトケチャップ・穀物酢・食塩 みりん・しょうゆ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 457 19 13.4 282 5 1.8 |
| 19 木 | 飲み物 お菓子 | ごはん ますのちゃんちゃん焼き 青のりポテト すまし汁(わかめ・麩) バナナ | 牛乳 いちごジャム蒸しパン | ます・みそ・普通牛乳 牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・じゃがいも 小町麩・薄力粉 いちごミックスジャム | キャベツ・たまねぎ・にんじん 青のり・カットわかめ・バナナ | 飲み物・食塩・料理酒 しょうゆ・みりん・だし ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 459 14.2 12.2 201 1.3 0.9 |
| 21 土 | 飲み物 お菓子 | ガーリックピラフ マカロニとブロッコリーのサラダ かぼちゃスープ オレンジ | 牛乳 お菓子 | 豚ひき肉・牛乳・普通牛乳 | お菓子・米・無塩バター マカロニ・調合油・上白糖 ホットケーキミックス | たまねぎ・にんじん・ブロッコリー コーン冷凍・かぼちゃ・オレンジ | 飲み物・おろしにんにく コンソメ・食塩・穀物酢・水 パセリ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 492 14.6 15.3 304 2.5 1.3 |
| 23 月 | 飲み物 お菓子 | 切干大根入りそぼろ丼 彩り野菜のごま和え みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー | 牛乳 高野豆腐のふんわりラスク | 鶏ひき肉・油揚げ・みそ 普通牛乳・高野豆腐・牛乳 きな粉 | お菓子・米・ごま油・上白糖 かたくり粉・白ごま ピーチゼリー・無塩バター | 切干したいこん・グリーンピース冷凍 にんじん・ほうれんそう たまねぎ | 飲み物・水・しょうゆ しょうが・だし | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 444 16.4 15.3 246 2.5 1.2 |
| 24 火 | 飲み物 お菓子 | ごはん 豚肉の生姜焼き キャベツとツナのサラダ みそ汁(たまねぎ・油揚げ) ピーチゼリー | 牛乳 レーズンケーキ | 豚小間・ツナ缶・みそ・油揚げ 普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ ピーチゼリー 薄力粉 | たまねぎ・にんじん キャベツ 干しぶどう | 飲み物・だし・しょうゆ みりん・しょうが・塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 469 14.1 14 247 1.6 1.3 |
| 25 水 | 飲み物 お菓子 | ごはん さわらの煮つけ 納豆和え みそ汁(かぶ・わかめ) オレンジ | ジョア マヨコーンパン | さわら・挽きわり納豆 かつお削り節・みそ ジョアマスカット | お菓子・米・上白糖 かたくり粉・食パン・マヨドレ ジョアマスカット | キャベツ・にんじん・かぶ カットわかめ・オレンジ コーン冷凍・たまねぎ | 飲み物・だし・しょうが しょうゆ・みりん・水 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 404 19.7 10.2 219 6 1.3 |
| 26 木 | 飲み物 お菓子 | ★☆☆☆☆ お楽しみバイキング ★☆☆☆☆ | | | | | | | |
| 27 金 | 飲み物 お菓子 | ほうとう風うどん 味噌揚げ バナナ | 牛乳 青菜おにぎり | 豚小間・みそ・大豆水煮 しらす干し・スキムミルク 普通牛乳 | お菓子・干しうどん・薄力粉 調合油・米・ごま油・白ごま | かぼちゃ・大根・にんじん さやいんげん・バナナ・こまつな | 飲み物・だし・みりん・水 ベーキングパウダー・食塩 しょうゆ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 506 18.4 15.2 237 1.9 1.6 |
| 28 土 | 飲み物 お菓子 | ごはん 厚揚げのそぼろあんかけ 野菜とツナの炒め物 みそ汁(チンゲンサイ・にんじん) カップゼリー | 牛乳 お菓子 | 厚揚げ・豚ひき肉・ツナ みそ・普通牛乳・粉チーズ | お菓子・米・ごま油 かたくり粉・調合油 フルーツゼリー じゃがいも | たまねぎ・グリーンピース冷凍 ピーマン・にんじん チンゲンサイ | 飲み物・しょうが・だし しょうゆ・みりん・水・食塩 | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 424 15.6 14.7 269 1.9 1.4 |
| 30 月 | 飲み物 お菓子 | ごはん アドボ 茹でブロッコリー スープ(さつまいも・にんじん) ヨーグルト(いちごジャム) | 牛乳 パイナップル蒸しパン | 鶏もも・プレーンヨーグルト スキムミルク・普通牛乳・牛乳 | お菓子・米・調合油 上白糖・マヨドレ さつまいも・ブルーベリージャム 薄力粉 | たまねぎ・ブロッコリー・にんじん パイナップル缶詰 | 飲み物・おろしにんにく しょうゆ・料理酒・穀物酢 水・コンソメ・食塩 ベーキングパウダー | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 428 13.8 12 190 1.3 1.5 |
| 31 火 | 飲み物 お菓子 | じゃこそぼろチャーハン 中華サラダ 春雨スープ マスカットゼリー | 牛乳 プリアメリカドッグ | 鶏ひき肉・しらす干し 普通牛乳 皮なしレビウイナー・牛乳 | お菓子・米・ごま油・上白糖 白ごま・普通春雨 マスカットゼリー ホットケーキミックス・調合油 | ピーマン・大根・にんじん カットわかめ・たまねぎ | 飲み物・みりん・しょうゆ 穀物酢・水 鶏ガラスープ顆粒・食塩 トマトケチャップ | エネルギー(kcal) たんぱく質(g) 脂質(g) カルシウム(mg) 鉄(mg) 食塩相当量(g) | 433 12.4 15.5 200 1.5 1.3 |

※食べていない食材がある場合は給食提供日までに、何回かご自宅を試して下さい。アレルギーが出た場合は速やかに担当保育士までご連絡下さい。
※都合により献立・食材を変更することがあります。