

3月

献立表

2026年

ひいらぎこども園(一般)

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
02 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれのバターしょうゆ焼き	小麦粉、バター	かれい		しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉
		白菜の塩昆布サラダ	上白糖、オリーブオイル	塩こんぶ	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	酢
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、えのきたけ	だしかつお
	午後おやつ	りんごケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	りんご	ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
03 火	昼食	ちらし寿司(乳児酢無し)	胚芽米、上白糖	鮭、きざみのり、こんぶ(だし用)	きゅうり、にんじん、コーン缶	酢、しょうゆ、食塩
		かぼちゃのそぼろ煮	上白糖、なたね油、片栗粉	鶏ひき肉、こんぶ(だし用)	かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ、しょうが	酒、みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁	手鞠麩(小麦)	絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)	だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
		ひなまつり蒸しパン	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳	いちごパウダー	ベーキングパウダー、グリーンティー
	午後おやつ	牛乳	牛乳			
04 水	昼食	豚丼	胚芽米、上白糖	豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ	だしかつお
		チキンナゲット	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
	午後おやつ	牛乳	牛乳			
05 木	昼食	★ あんかけラーメン	ゆで中華めん(小麦)	豚肉	ほうれんそう(生)、たまねぎ	しょうゆ、酒、しょうゆ
		★ あおりのポテト	片栗粉、ごま油	あおり	にんじん、もやし、コーン缶、しめじ	オイスターソース、鶏がらスープ
		★ 動物チーズ	じゃがいも	動物チーズ		食塩
		★ 動物チーズ				
	午後おやつ	いちごパフェ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐、豆乳ホイップ	いちご、いちごジャム	ベーキングパウダー
		ぶどうジュース		ぶどう天然果汁		
06 金	昼食	ご飯	胚芽米			
		あじの塩焼き		あじ		食塩
		切り干し大根のうま煮	上白糖、なたね油	いんげんまめ(冷凍)、油揚げ、こんぶ(だし用)	にんじん、切り干しだいこん	みりん、しょうゆ、だしかつお
		すまし汁		絹ごし豆腐、こんぶ(だし用)、わかめ(乾)	にんじん、しめじ、ねぎ	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	コーンフレーククッキー	小麦粉、コーンフレーク、バター、上白糖	牛乳		ベーキングパウダー
		牛乳	牛乳			
07 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		わかめうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
09 月	昼食	ご飯	胚芽米			
		さばのポン酢焼き	小麦粉	さば		ポン酢
		ブロッコリーの白和え	上白糖、ごま油	絹ごし豆腐	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩
		お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん	だしかつお
	午後おやつ	塩焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩
		牛乳	牛乳			
10 火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のトマト煮込み	じゃがいも、上白糖	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんにく	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう
		コールスローサラダ	片栗粉、なたね油		ブロッコリー(冷凍)、ホールトマト缶	ウスターソース(大豆・りんご含む)
		コンソメスープ	マヨドレ、上白糖	ハム(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
	午後おやつ	メープルマフィン	小麦粉、メープルシロップ	絹ごし豆腐	はくさい、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
		なたね油、強力粉、上白糖	牛乳		ベーキングパウダー、食塩	
		牛乳	牛乳			
11 水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
		磯和え		もみ海苔(えび)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ
		すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)	えのきたけ、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩
	午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)		コンソメ
		牛乳	牛乳			
12 木	昼食	ご飯	胚芽米			
		豚肉の生姜焼き	上白糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		カムカムサラダ	ごま油、上白糖		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、こしょう
		お味噌汁		木綿豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお
	午後おやつ	お米deバナナスティック	米粉、砂糖、食物油	豆乳	バナナピューレ	
		飲むヨーグルト	飲むヨーグルト			
13 金	昼食	☆※お別れバイキング				
		☆※お別れバイキング	胚芽米			
		星のコロッケ	馬鈴薯、小麦粉、マッシュポテト、パン粉	鶏肉、豚肉、大豆	たまねぎ	ケチャップ
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	コーンスープ	片栗粉、なたね油	豆乳	たまねぎ、クリームコーン缶	コンソメ、食塩、パセリ粉
		いちご		いちご		
		ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖		しょうゆ、塩、トレハロース	
		牛乳	牛乳			
14 土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ちゃんぽん	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
		オレンジ			オレンジ	

○乳児の午前おやつは牛乳になります。

◎材料の都合により、献立を変更することがあります。

◎給食に使用している『チリメン』は、極稀にエビ・カニ・たこ等が混入していることがあります。ご了承の程、よろしくお願いします。



お誕生日おめでとうメニューです。3月生まれのお友達のリクエストでメニューを決めています。

※年長のみ別メニューになります。

16月	昼食	ご飯	胚芽米			
		かれいのバターしょうゆ焼き	小麦粉、バター	かれい		しょうゆ、酒、みりん、パセリ粉
		白菜の塩昆布サラダ	上白糖、オリーブオイル	塩こんぶ	はくさい、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	酢
		お味噌汁	じゃがいも	油揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	たまねぎ、えのきたけ	だしかつお
午後おやつ	りんごケーキ	小麦粉、上白糖、なたね油	豆乳、絹ごし豆腐	りんご	ベーキングパウダー	
	牛乳		牛乳			
17火	昼食	コッパン	コッパン(小麦・マーガリン・牛乳)			
		ビーフシチュー	じゃがいも	牛肉	たまねぎ、にんじん、しめじ カリフラワー、グリーンピース(冷凍)	ビーフシチュー(小麦・乳成分・大豆を含む)
		フレンチサラダ	なたね油、上白糖	鶏ささみ	キャベツ、トマト、たまねぎ、きゅうり	酢、食塩
	午後おやつ	フルーツゼリー	上白糖	アガー	みかん缶、もも缶、いちご	
午後おやつ	ミレービスケット	小麦粉、砂糖、植物油、ショートニング、ぶどう糖			塩、膨張剤	
	牛乳		牛乳			
18水	昼食	豚丼	胚芽米、上白糖	豚肉、油揚げ、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん、ごぼう、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、酒、だしかつお
		ほうれん草のおひたし			ほうれんそう(冷凍)、えのきたけ、にんじん	しょうゆ、糸かつお
		お味噌汁		絹ごし豆腐、味噌、こんぶ(だし用)	はくさい、かぼちゃ(冷凍)、葉ねぎ	だしかつお
	午後おやつ	チキンナゲット	マヨドレ、小麦粉、なたね油	鶏ひき肉、木綿豆腐		コンソメ、食塩
午後おやつ	牛乳		牛乳			
19木	昼食	ご飯	胚芽米			
		たらのアングレス	片栗粉、なたね油、上白糖	たら	しょうが	ケチャップ、しょうゆ、食塩 ウスターソース(大豆・りんご含む)
		ツナわかめサラダ	上白糖	ツナ、わかめ(乾)	キャベツ、にんじん	酢、しょうゆ、食塩
		コンソメスープ		ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、ブロッコリー(冷凍)、コーン缶	コンソメ、食塩
午後おやつ	メロンパントースト	食パン(小麦・脱脂粉乳) バター、小麦粉、グラニュー糖				
午後おやつ	牛乳		牛乳			
21土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		わかめうどん(天かす入り)	ゆでうどん(小麦)、天かす(小麦)、上白糖	牛肉、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、はくさい、にんじん、葉ねぎ	しょうゆ、みりん、だしかつお、食塩
		バナナ			バナナ	
23月	昼食	ご飯	胚芽米			
		さばのポン酢焼き	小麦粉	さば		ポン酢
		ブロッコリーの白和え	上白糖、ごま油	絹ごし豆腐	ブロッコリー(冷凍)、にんじん、コーン缶	しょうゆ、食塩
	午後おやつ	お味噌汁		厚揚げ、味噌、こんぶ(だし用)	にんじん、ほうれんそう(冷凍)、切り干しだいこん	だしかつお
午後おやつ	塩焼きそば	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉	たまねぎ、キャベツ、にんじん、にら、にんにく	鶏がらスープ、しょうゆ、食塩	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
24火	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏肉のトマト煮込み	じゃがいも、上白糖 片栗粉、なたね油	鶏もも肉	たまねぎ、しめじ、にんにく ブロッコリー(冷凍)、ホールトマト缶	ケチャップ、コンソメ、食塩、こしょう ウスターソース(大豆・りんご含む)
		コールスローサラダ	マヨドレ、上白糖	ハム(卵不使用)	キャベツ、きゅうり、にんじん	酢、食塩、こしょう
		コンソメスープ		ベーコン(卵不使用)	はくさい、にんじん、コーン缶	コンソメ、食塩
午後おやつ	メープルマフィン	小麦粉、メープルシロップ なたね油、強力粉、上白糖	絹ごし豆腐		ベーキングパウダー、食塩	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
25水	昼食	ご飯	胚芽米			
		鮭のさざれ焼き	パン粉(小麦)	鮭		ケチャップ、食塩
		磯和え		もみ海苔(えび)	キャベツ、ほうれんそう(冷凍)、にんじん	しょうゆ
	すまし汁		厚揚げ、こんぶ(だし用)	えのきたけ、だいこん、みつば	しょうゆ、だしかつお、食塩	
午後おやつ	チーズじゃがもち	じゃがいも、片栗粉、なたね油	とろけるチーズ、ハム(卵不使用)		コンソメ	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
26木	昼食	ご飯	胚芽米			
		豚肉の生姜焼き	上白糖、なたね油	豚肉	たまねぎ、もやし、しょうが	しょうゆ、酒、食塩、こしょう
		カムカムサラダ	ごま油、上白糖		きゅうり、にんじん、切り干しだいこん	しょうゆ、食塩、こしょう
		お味噌汁		木綿豆腐、味噌、わかめ(乾)、こんぶ(だし用)	たまねぎ、にんじん	だしかつお
午後おやつ	お米deバナナスティック	米粉、砂糖、食物油	豆乳	バナナピューレ		
午後おやつ	飲むヨーグルト		飲むヨーグルト			
27金	昼食	ご飯	胚芽米			
		鶏の照り焼き	上白糖、片栗粉	鶏もも肉		しょうゆ、酒、みりん
		もくもく野菜のおかか和え			ブロッコリー(冷凍)、カリフラワー	しょうゆ、糸かつお
	午後おやつ	コンソメスープ	さつまいも	ウインナー(卵不使用)	たまねぎ、しめじ	コンソメ、食塩
午後おやつ	フライドポテト(コンソメ味)	フライドポテト、なたね油			コンソメ	
午後おやつ	牛乳		牛乳			
28土	昼食	牛乳(幼児のみ)		牛乳		
		ちゃんぽん	ゆで中華めん(小麦)、なたね油	豚肉、豆乳	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん	鶏がらスープ、コンソメ、しょうゆ、こしょう、食塩
		オレンジ			オレンジ	
30月	昼食	カツカレー	胚芽米、じゃがいも 小麦粉、パン粉(小麦)、なたね油	鶏もも肉	たまねぎ、にんじん おろしりんご	カレールー(小麦・大豆・セラチンを含む) 酒、食塩、こしょう
		キャベツのソテー	なたね油	ベーコン(卵不使用)	キャベツ、にんじん、コーン缶	コンソメ、こしょう
		温州みかんゼリー	ぶどう糖、砂糖		みかん果汁	ゲル化剤、乳酸Ca、ビタミンC
	午後おやつ	いちご			いちご	
午後おやつ	ぼたぼた焼き	うるち米、植物油、澱粉、砂糖			しょうゆ、塩、トレハロース	
午後おやつ	牛乳		牛乳			

〈今月の旬の食材〉 いちご、しいたけ、キャベツ、みずな、しいたけ、しゅんぎく、ブロッコリー、アスパラガス、たまねぎ、パセリ

★平均栄養価は、予定摂取量を掲載しています。

	幼児		乳児	
	平均栄養価	目標栄養価	平均栄養価	目標栄養価
エネルギー	561kcal	580 kcal	458kcal	470kcal
たんぱく質	23g	24 g	19.2g	18 g
脂質	18.8 g	14.3~21.4g	16.4g	10.4~15.6 g
カルシウム	225mg	270 mg	211mg	225 mg
ビタミンC	25mg	23 mg	23mg	20 mg