

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 献立名 | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|------------------|----------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|------------------------------------------------|---------------------------------------|------------------------------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | | | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | | |
| 2 － 月 － | ごはん ハヤシシチュー 花野菜サラダ 麦茶 | 花野菜サラダ 花野菜と呼ばれている今が旬の カリフラワーとブロッコリー を使用したサラダです。 | 菓子 牛乳 ホットケーキ 牛乳 | 牛乳、豚肉、 卵、スキムミル ク | ホットケーキ 粉、マヨネー ズ、バター、三 温糖、油、米 | たまねぎ、にん じん、ブロッコ リー、トマト、 とうもろこし、 カリフラワー、 レモン | ハヤシルウ、ケ チャップ、ウス ターソース、コ ンソメ | エネルギー 558 kcal たんぱく質 20.9 g 脂質 31.4 g カルシウム 307 mg |
| 3 － 火 － | ごはん 味噌汁 お花ハンバーグ ポパイソテー トマト | 3月3日はひな祭り。 午後のおやつにひなあられを いただきます。  | 果物 牛乳 ひなあられ 牛乳 | 牛乳、鶏肉、と うふ、おから、 味噌、油揚げ、 ベーコン、花か つお | じゃがいも、 油、三温糖、バ ター、米 | たまねぎ、にん じん、トマト、 ほうれんそう、 とうもろこし、 しめじ、昆布 | 中濃ソース、ケ チャップ、コン ソメ、しょう ゆ、食塩 | エネルギー 373 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 16.7 g カルシウム 383 mg |
| 4 － 水 － | しおラーメン しゅうまい 中華きゅうり | しおラーメン 保育所のラーメンは昆布・花 かつお・煮干しでだしをしっ かりとった和風だし仕立てで す。 | ヨーグルト フレンチトースト 牛乳 | 牛乳、豚肉、な ると、卵、スキ ムミルク、花か つお | ラーメン、食パ ン、砂糖、バ ター、三温糖、 ごま油 | きゅうり、ほう れんそう、ね ぎ、昆布、にん にく、しょうが | しょうゆ、食 塩、酢 | エネルギー 554 kcal たんぱく質 26.5 g 脂質 20 g カルシウム 378 mg |
| 5 － 木 － | ごはん 味噌汁 鮭ざんぎ だいこんサラダ | だいこんサラダ 切干大根を使ったサラダです。 切干大根には、整腸効果のあ る食物繊維が豊富です。 | 果物 牛乳 菓子 ジュース | さけ、ハム、味 噌、油揚げ、花 かつお | マヨネーズ、片 栗粉、油、小麦 粉、三温糖、米 | キャベツ、きゅ うり、にんじ ん、切干しだい こん、しょう が、昆布、にん にく | しょうゆ | エネルギー 342 kcal たんぱく質 17.1 g 脂質 11.1 g カルシウム 91 mg |

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|-------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------------------|---------------------------|----------|-------------------------|------------------------------------|-------------------------------------|------------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| | | | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | |
| 6 － 金 － | 食パン・ジャム コーンスープ 鶏チリソース風 ジャーマンポテト | 鶏チリソース風 鶏肉に下味を付け揚げて、甘酢・ケチャップで煮含めています。 | 菓子 牛乳 豆腐ドーナツ 牛乳 | 菓子 牛乳 | 牛乳、鶏肉、絹ごし豆腐、スキムミルク、ベーコン | じゃがいも、ホットケーキ粉、片栗粉、油、三温糖、バター、砂糖、食パン | たまねぎ、ねぎ、とうもろこし、しょうが | ケチャップ、みりん、コンソメ、酢、こしょう | エネルギー 528 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 20.2 g カルシウム 317 mg | |
| 7 － 土 － | ごはん 味噌汁 肉豆腐 ツナ和え | 肉豆腐 焼き豆腐と豚肉、野菜と一緒に煮込んでいます。植物性のたんぱく質が豊富で野菜もしっかり食べられるメニューです。 | 菓子 牛乳 菓子 牛乳 | 菓子 牛乳 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉、ツナ、味噌、花かつお | 砂糖、三温糖、ごま油、米 | こまつな、だいこん、たまねぎ、ねぎ、なめこ、にんじん、えのきだけ、昆布 | しょうゆ、みりん、酢 | エネルギー 390 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 18.1 g カルシウム 365 mg | |
| 9 － 月 － | ごはん 味噌汁 和風ドライカレー れんこんサラダ | かぼちゃだんご 緑黄色野菜の南瓜を使ったβ-カロテンたっぷりの手作りおやつです。みたらし風のあんをかけていただきます。 | 菓子 牛乳 かぼちゃだんご 牛乳 | 菓子 牛乳 | 牛乳、豚肉、卵、味噌、高野豆腐、花かつお | 片栗粉、マヨネーズ、三温糖、油、パン粉、米 | かぼちゃ、れんこん、にんじん、たまねぎ、きゅうり、ねぎ、レモン、昆布 | ケチャップ、しょうゆ、とんかつソース、カレー粉、こしょう | エネルギー 428 kcal たんぱく質 19.4 g 脂質 20.8 g カルシウム 285 mg | |
| 10 － 火 － | ごはん 味噌汁 ひき肉信田巻き ごま和え | ひき肉信田巻き 鶏ひき肉と人参・玉ねぎを混ぜたタネを油揚げで巻いて煮ています。 | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 菓子 牛乳 | 牛乳、鶏ひき肉、油揚げ、味噌、卵、花かつお | さつまいも、三温糖、ごま、片栗粉、米 | ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、みつば、しょうが、昆布 | しょうゆ、食塩、こしょう | エネルギー 431 kcal たんぱく質 21.4 g 脂質 18.4 g カルシウム 343 mg | |

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 献立名 | 午前おやつ | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|-------------------|------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|-----------------------------|------------------------------|-------------------------------------|----------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| | | | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | |
| 11 － 水 － | わかめうどん ささみフリッター 味噌マヨネーズ和え | 味噌マヨネーズ和え 緑黄色野菜のブロッコリーとホールコーンを味噌マヨネーズで和えています。緑黄色野菜はβ-カロテンが豊富です。 | ヨーグルト チーズ焼きおにぎり 麦茶 | 鶏ささ身、豚肉、牛乳、つと、チーズ、花かつお、卵、味噌 | うどん、米、小麦粉、マヨネーズ、油、三温糖、ごま油、砂糖 | ブロッコリー、にんじん、ねぎ、昆布、干しいたけ、わかめ | しょうゆ、みりん、こしょう | エネルギー 381 kcal たんぱく質 26.6 g 脂質 10.4 g カルシウム 98 mg | |
| 12 － 木 － | ごはん 味噌汁 とんかつ 納豆和え | とんかつ 豚ヒレ肉を使用した人気メニューです。 良質なたんぱく質が豊富です。 | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、豚肉、納豆、卵、味噌、花かつお | パン粉、小麦粉、油、三温糖、米 | かぼちゃ、ほうれんそう、にんじん、かいわれだいこん、昆布 | とんかつソース、しょうゆ、こしょう | エネルギー 460 kcal たんぱく質 30.6 g 脂質 15.7 g カルシウム 281 mg | |
| 13 － 金 － | 食パン・ジャム にんじんスープ ミートボール煮 ビーフンサラダ | ビーフンサラダ 米粉を主原料とするビーフンときゅうり、にんじん、ちくわのマヨネーズ味のサラダです。 | 菓子 牛乳 ミロ クラッカーサンド | 豆乳、牛乳、鶏肉、スキムミルク、ちくわ、チーズ | ビーフン、マヨネーズ、三温糖、片栗粉、バター、油、食パン | たまねぎ、にんじん、きゅうり、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、レモン | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、とんかつソース、食塩 | エネルギー 540 kcal たんぱく質 25.3 g 脂質 16.9 g カルシウム 450 mg | |
| 14 － 土 － | ごはん 味噌汁 すきやき風 花かつお和え | 花かつお和え 花かつおは風味を出すため乾煎りし、細かくして使用しています。 | 菓子 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、焼き豆腐、豚肉、油揚げ、味噌、花かつお | しらたき、三温糖、油、米 | ほうれんそう、はくさい、たまねぎ、ねぎ、にんじん、昆布 | しょうゆ | エネルギー 402 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 19.3 g カルシウム 350 mg | |

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 献立名 | 午前おやつ | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|---------------------|-------------------------------------|----------------------------------|-------------------------|-------------------------------------------------------------|--|
| | | | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | |
| 16 － 月 － | ごはん 味噌汁 さば味噌煮 ひじききんぴら トマト | ひじききんぴら ひじき、ごぼう、人参、油揚げのきんぴらです。 ひじきには鉄分・カルシウム食物繊維が豊富で成長期に不足しがちな栄養素がしっかり摂れる食材です。 | 菓子 牛乳 スイートポテト風 牛乳 | 牛乳、さば、油揚げ、味噌、花かつお | さつまいも、つきごんにゃく、三温糖、砂糖、バター、油、米 | トマト、はくさい、にんじん、ごぼう、しめじ、ひじき、昆布 | みりん、しょうゆ | エネルギー 401 kcal たんぱく質 20.1 g 脂質 18.7 g カルシウム 413 mg | |
| 17 － 火 － | ごはん チキンカレー りんごサラダ 麦茶 | チキンカレー 保育所ではカレーにスキムミルクをたっぷり使用してカルシウムをUPしてます。 | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、スキムミルク | じゃがいも、小麦粉、油、砂糖、バター、三温糖、米 | たまねぎ、にんじん、りんご、みかん、きゅうり、レモン | カレーフレーク、酢、ケチャップ | エネルギー 457 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 16.8 g カルシウム 294 mg | |
| 18 － 水 － | しょうゆラーメン ぎょうざ スティック野菜 | にんじんパンケーキ 裏ごしした人参をたっぷり生地に入れて焼いています。色も鮮やかなパンケーキです。 | ヨーグルト にんじんパンケーキ 牛乳 | 牛乳、豚肉、なると、卵、花かつお、味噌 | ラーメン、ホットケーキ粉、マヨネーズ、バター、油、砂糖、三温糖 | にんじん、きゅうり、ほうれんそう、ねぎ、昆布、にんにく | こしょう、しょうゆ | エネルギー 558 kcal たんぱく質 22.9 g 脂質 22.3 g カルシウム 339 mg | |
| 19 － 木 － | ジャムサンド コンソメスープ おめでとうプレート (ざんぎ、フライドポテト、スパゲティ、ブロッコリー、果物) | おめでとうプレート 人気メニューを提供します。 | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、ハム | ロールパン、じゃがいも、スパゲティ、片栗粉、油、マヨネーズ、油、三温糖 | パイン、たまねぎ、ブロッコリー、ほうれんそう、にんじん、しょうが | ケチャップ、しょうゆ、コンソメ、食塩、こしょう | エネルギー 688 kcal たんぱく質 29.5 g 脂質 23.9 g カルシウム 255 mg | |



献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 午前おやつ 午後おやつ | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|-------------------------------|----------------------------------------------------|----------------|-------------------------------------------------------------|--|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | |
| 20 — 金 — | 春分の日  | | | | | | エネルギー kcal たんぱく質 g 脂質 g カルシウム mg | |
| 21 — 土 — | ごはん 味噌汁 生揚げそぼろ煮 酢の物 <div data-bbox="747 823 1276 1144" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">生揚げそぼろ煮 生揚げは「厚揚げ」とも呼ばれ、木綿豆腐を水切り後、揚げたものです。 油で揚げ、表面の水分が抜けるため、木綿豆腐より栄養価が高くなります。</div> | 菓子 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、生揚げ、豚ひき肉、油揚げ、味噌、花かつお | じゃがいも、三温糖、油、片栗粉、米 | きゅうり、たまねぎ、にんじん、こまつな、ごぼう、わかめ、昆布 | しょうゆ、酢、みりん、食塩 | エネルギー 369 kcal たんぱく質 17.6 g 脂質 15.9 g カルシウム 334 mg | |
| 23 — 月 — | ごはん はるさめスープ ビビンバ 香り漬け <div data-bbox="742 1270 1261 1507" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">フライドポテト じゃがいもをスティック状に切って揚げています。</div> | 菓子 牛乳 フライドポテト 牛乳 | 牛乳、豚肉、うずら卵 | じゃがいも、油、はるさめ、三温糖、ごま、ごま油、片栗粉、米 | きゅうり、ほうれんそう、もやし、たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、しいたけ、ねぎ、にんにく、しょうが | しょうゆ、酢、コンソメ、食塩 | エネルギー 367 kcal たんぱく質 16.4 g 脂質 21.3 g カルシウム 277 mg | |
| 24 — 火 — | ごはん 味噌汁 煮しめ トマトサラダ <div data-bbox="747 1659 1270 1942" style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-top: 10px;">煮しめ だしをしっかりと効かせた薄味の煮しめです。 和食の味を伝えていけるよう保育所では定期的に提供しています。</div> | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、鶏もも肉、うずら卵、味噌、花かつお | しらたき、三温糖、油、麩、砂糖、米 | トマト、だいこん、にんじん、きゅうり、ほうれんそう、干しいたけ、昆布、レモン | しょうゆ、みりん、酢 | エネルギー 352 kcal たんぱく質 18.4 g 脂質 13.6 g カルシウム 291 mg | |

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 献立名 | 献立名 | | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | | |
|-------------------|------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------|----------------|------------------|----------------------------------------|----------------------------------------------------|-------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| | | | 午前おやつ | 午後おやつ | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | | |
| 25 － 水 － | かしわうどん さつまいも天ぷら ナムル | かしわうどん 具材にほうれん草や干し椎茸、 ねぎ、つとを使い、いろいろ 良く盛付けています。 | ヨーグルト | おめでとうケーキ 麦茶 | 鶏肉、つと、 卵、花かつお | うどん、さつま いも、小麦粉、 油、ごま油、三 温糖、ごま | もやし、いち ご、ほうれんそ う、ねぎ、にん じん、にら、昆 布、干しいたけ | しょうゆ、みり ん、酢 | エネルギー 379 kcal たんぱく質 14 g 脂質 14.7 g カルシウム 74 mg | | |
| 26 － 木 － | ごはん かぶのスープ 麻婆豆腐 ブロッコリーサラダ | 麻婆豆腐 玉ねぎ、人参等の野菜をたっ ぷり使って作っています。 味付けは味噌・三温糖等でシ ンプルに仕上げています。 | 果物 | 牛乳 | 菓子 | ショア | 木綿豆腐、豚ひ き肉、ツナ、 ベーコン、味噌 | マヨネーズ、片 栗粉、油、三温 糖、米 | ブロッコリー、 かぶ、とうもろ こし、ねぎ、た まねぎ、にんじ ん、生しいた け、にんにく、 しょうが | しょうゆ、コン ソメ、こしょう | エネルギー 421 kcal たんぱく質 21.6 g 脂質 16.3 g カルシウム 961 mg |
| 27 － 金 － | 食パン・ジャム かぼちゃスープ 白身魚フライ 高野豆腐トマト煮 | 高野豆腐トマト煮 豚肉と高野豆腐を使ったケチ ャップ味の料理です。 高野豆腐にはビタミンやミネ ラル、食物繊維など成長に欠 かせない栄養素が豊富に含ま れています。 | 菓子 | 牛乳 | ぷるぷるポンチ | ヨーグルト | ヨーグルト、豚 肉、スキムミル ク、ベーコン、 高野豆腐、白身 魚 | 小麦粉、油、バ ター、マヨネー ズ、三温糖、食 パン | 南瓜、ブロッコ リー、みかん、 パイン、たまね ぎ、にんじん、 生しいたけ | ケチャップ、と んかつソース、 コンソメ、こ しょう | エネルギー 437 kcal たんぱく質 19.2 g 脂質 15.4 g カルシウム 243 mg |
| 28 － 土 － | ごはん 味噌汁 カレー肉じゃが きのこ和え | カレー肉じゃが 肉じゃがをカレー風味でいた だきます。 肉じゃがの味付けのしょうゆ ・みりん・三温糖にカレー粉 で風味を付けています。 | 菓子 | 牛乳 | 菓子 | 牛乳 | 牛乳、豆腐、豚 肉、油揚げ、味 噌、花かつお | じゃがいも、三 温糖、油、米 | ほうれんそう、 にんじん、たま ねぎ、しめじ、 えのきたけ、昆 布 | しょうゆ、みり ん、カレー粉 | エネルギー 390 kcal たんぱく質 19.3 g 脂質 16.2 g カルシウム 272 mg |

献立表

2026年3月

| 日 ／ 曜 | 献立名 | 午前おやつ 午後おやつ | 材料名（昼食・午後おやつ） | | | | 栄養価 | |
|-------------------|----------------------------------|------------------------|-----------------------|--------------------------------|------------------------------------------|------------------------|-------|----------|
| | | | 血や肉や骨になるもの | 熱と力になるもの | 体の調子を整えるもの | その他 | | |
| 30 － 月 － | ごはん 味噌汁 チンジャオロース さつま芋甘煮 | 菓子 牛乳 揚げパン 牛乳 | 牛乳、豚肉、味噌、油揚げ、きな粉、花かつお | さつまいも、コッペパン、砂糖、ごま油、三温糖、油、片栗粉、米 | だいこん、筍、たまねぎ、ピーマン、赤ピーマン、干しいたけ、しょうが、昆布 | しょうゆ、みりん、コンソメ、オイスターソース | エネルギー | 424 kcal |
| | | | | | | | たんぱく質 | 20.9 g |
| | | | | | | | 脂質 | 19.2 g |
| | | | | | | | カルシウム | 282 mg |
| 31 － 火 － | ごはん 味噌汁 豚みそ焼き かみかみサラダ | 果物 牛乳 菓子 牛乳 | 牛乳、豚肉、味噌、ツナ、花かつお | マヨネーズ、ごま、麩、ごま油、米、三温糖 | にんじん、ほうれんそう、きゅうり、ごぼう、ねぎ、しょうが、わかめ、昆布、にんにく | みりん、しょうゆ、酢 | エネルギー | 414 kcal |
| | | | | | | | たんぱく質 | 22.1 g |
| | | | | | | | 脂質 | 21.3 g |
| | | | | | | | カルシウム | 284 mg |

揚げパン
人気メニューです。
コッペパンを素揚げしてきなこ・砂糖をまぶしていただきます。

かみかみサラダ
食物繊維が豊富なごぼうなど根菜を使ったサラダです。よく噛んで咀嚼力をUPしましょう♪

(月平均値)

| | | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム mg | 鉄 mg | A μg | B1 mg | B2 mg | C mg | 食物繊維 g | 食塩 g |
|-----|----------------|---------------|------------|---------|-------------|---------|---------|----------|----------|---------|-----------|---------|
| 以上児 | 給与栄養量 (副食分) | 442 | 21.3 | 18.2 | 319 | 2.8 | 267 | 0.34 | 0.48 | 41 | 5 | 1.9 |
| | 目標量 (副食分) | 400 | 16-26 | 13-19 | 267 | 2.2 | 225 | 0.21 | 0.35 | 18 | 3.3 | 1.6 |
| 未満児 | 給与栄養量 | 527 | 21.7 | 16.0 | 304 | 2.7 | 223 | 0.33 | 0.45 | 37 | 4.9 | 1.7 |
| | 目標量 | 500 | 16-24 | 11-16 | 225 | 2.0 | 200 | 0.20 | 0.30 | 18 | 3.2 | 1.5 |