

給食献立表

2026年3月

向こころ保育園

日付	昼食献立名	材 料	3時おやつ		
	毎日つくもの	麦 茶	牛 乳		
2月	ちらし寿司	米、砂糖、塩、酢、人参、油揚げ、干椎茸、だし、みりん、醤油 絹さや、卵、油、きざみ海苔	ひなまつりカップケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵 バター、牛乳、豆乳ホイップ、ひなあられ) いちご		
	鶏の梅焼き	鶏肉、梅干し、砂糖、醤油、みりん			
	ごま和え	キャベツ、人参、白ごま、砂糖、醤油			
	すまし汁	麩、菜の花、人参、だし、塩、醤油			
3火	御飯	米	サンドイッチ (ロールパン、ブルーベリージャム、ツナ、塩 マヨネーズ)		
	鯖の生姜焼き	鯖、生姜、醤油、みりん	オレンジ		
	五目豆味噌汁	豚肉、大豆水煮、人参、ごぼう、こんにゃく、昆布、だし、砂糖、醤油 里芋、長葱、人参、だし、味噌			
4・18水	麻婆うどん	うどん、豚挽、生姜、にんにく、豆腐、長葱、人参、玉葱、にら 砂糖、醤油、味噌、ごま油、片栗粉	たらこおにぎり (米、たらこ、塩、あおのり)		
	南瓜グラッセ	南瓜、バター、砂糖、塩	りんご		
	変わり漬け	胡瓜、塩、醤油、ごま油			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
5・19木	ぶどうパン	ぶどうパン	カルピスゼリー (カルピス、寒天)		
	ポテトグラタン	鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム、バター、小麦粉 牛乳、塩、コンソメ、パン粉、パセリ	鉄入りたっぷりしらすくん バナナ		
	フレンチサラダ	青梗菜、人参、コーン、油、酢、塩、砂糖			
	野菜スープ	白菜、玉葱、塩、コンソメ			
6金	御飯	米	クイックブレッド (小麦粉、ベーキングパウダー、グラニュー糖、卵、塩 無塩バター、牛乳、ハム、玉葱、人参、粉チーズ)		
	かじきのサイコロ揚げ	かじき、小麦粉、片栗粉、油、だし、酢、砂糖、醤油、みりん	グレープフルーツ		
	さつま芋のあんかけ	鶏挽、さつま芋、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉			
7・21土	味噌汁	玉葱、えのき茸、油揚げ、だし、味噌			
7・21土	御飯	米	りんごジャムサンド		
	豚肉の味噌炒め	豚肉、人参、玉葱、キャベツ、油、砂糖、醤油、味噌、片栗粉	二色せんべい		
	ほうれん草のナムル	ほうれん草、人参、ごま油、醤油、塩	バナナ		
	すまし汁	大根、玉葱、だし、塩、醤油			
9・23月	御飯	米	じゃが芋もち (じゃが芋、塩、片栗粉、バター、砂糖、みりん 醤油、かつお節、マヨネーズ)		
	ナゲット	鶏肉、鶏挽、豆腐、玉葱、生姜、塩、卵、片栗粉、油、ケチャップ	りんご		
	ゆかり和え	もやし、人参、小松菜、ゆかり			
10・24火	味噌汁	青梗菜、玉葱、人参、だし、味噌			
10・24火	わかめごはん	米、炊き込み若布	ごまクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、卵 グラニュー糖、ねりごま、黒ごま)		
	鮭の塩焼き	鮭、塩	グレープフルーツ		
	根菜の味噌煮	豚肉、蓮根、里芋、人参、だし、醤油、砂糖、味噌			
	すまし汁	キャベツ、人参、しめじ、だし、塩、醤油			
11・25水	ロールパン	ロールパン	昆布おにぎり (米、昆布佃煮)		
	鶏肉のアップルソース焼き	鶏肉、りんご、砂糖、醤油、みりん	いちご		
	ブロッコリーの炒め物	ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油			
	野菜スープ	ベーコン、さつま芋、人参、玉葱、塩、コンソメ			
12・26木	御飯	米	あげまる カルテツおさかなサブレ バナナ		
	鯖の香味焼き	鯖、生姜、醤油、ごま油			
	切干大根の煮物	切干大根、油揚げ、人参、油、だし、砂糖、みりん、醤油			
13・27金	味噌汁	南瓜、長葱、だし、味噌			
13・27金	ナポリタン	スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、ピーマン、マッシュルーム 塩、コンソメ、ソース、ケチャップ、砂糖	味噌焼きおにぎり (米、ごま油、味噌、みりん、砂糖)		
	ミックスサラダ	白菜、水菜、人参、ツナ、砂糖、醤油、酢、ごま油	オレンジ		
	野菜スープ	かぶ、葉、玉葱、塩、コンソメ			
	ヨーグルト	ヨーグルト			
14・28土	御飯	米	カルテツほうれん草ドーナツ カルシウムせんべい バナナ		
	豚のスタミナ炒め	豚肉、にんにく、人参、玉葱、にら、油、醤油、みりん			
	じゃが芋きんぴら	じゃが芋、油、砂糖、醤油			
16・30月	味噌汁	豆腐、ほうれん草、だし、味噌			
16・30月	御飯	米	スイートポテト (さつま芋、小麦粉、砂糖、バター、牛乳 バニラエッセンス、卵、黒ごま)		
	つくね焼き	豚挽、生姜、人参、油、だし、砂糖、みりん、醤油、片栗粉	いちご		
	納豆和え	納豆、小松菜、人参、醤油			
	味噌汁	若布、もやし、玉葱、だし、味噌			
17・31火	御飯(17日:お赤飯)	米 (17日:米、さざげ、ごま塩)	抹茶蒸しパン (ホットケーキミックス粉、抹茶、砂糖、卵、油 牛乳)		
	エビフライ	えび、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース	オレンジ		
	野菜ソテー	キャベツ、人参、玉葱、油、塩、コンソメ			
17・31火	味噌汁	じゃが芋、人参、万能ねぎ、だし、味噌			
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)		エネルギー	578kcal	鉄	3.3mg
		たんぱく質	23.1g	カルシウム	266mg
		脂 質	18.8g	ビタミンC	44mg
		塩 分	2.6g	食物繊維	5.6g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

※らいおん組のクッキング保育は3月12日(木)です。