

# 給食献立表

2026年3月

常盤こころ保育園

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	御飯 鯖の香味焼き 五目豆 味噌汁		鯖、生姜、醤油、ごま油 豚肉、大豆水煮、人参、牛蒡、こんにゃく、昆布、 だし、砂糖、醤油		じゃが芋もち (じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、醤油、 マヨネーズ、かつお節)	オレンジ
3火	ちらし寿司 鶏の梅焼き ごま和え すまし汁		米、砂糖、塩、酢、人参、油揚げ、干椎茸、 だし、砂糖、みりん、醤油、絹さや、卵、油、刻み海苔 鶏肉、梅干し、砂糖、みりん、醤油 キャベツ、人参、ごま、砂糖、醤油 麩、菜の花、人参、だし、塩、醤油		カップケーキ (小麦粉、ベーキングパウダー、卵、 グラニュー糖、バター、牛乳、生クリーム、 グラニュー糖、ひなあられ)	いちご
4・18水	麻婆うどん 南瓜グラッセ 変わり漬け ヨーグルト		干麺、豚挽、生姜、にんにく、豆腐、人参、玉葱、長葱、 にら、砂糖、醤油、味噌、ごま油、片栗粉 南瓜、バター、砂糖、塩 胡瓜、塩、醤油、ごま油 ヨーグルト		サンドイッチ (ロールパン、ツナ缶、塩、マヨネーズ、 ブルーベリージャム)	りんご
5・19木	御飯 鯖の生姜焼き 切干大根の煮物 味噌汁		米 鯖、生姜、みりん、醤油 切干大根、油揚げ、人参、いんげん、 油、だし、砂糖、みりん、醤油 里芋、人参、玉葱、だし、味噌		カルピスゼリー (カルピス、粉寒天) 鉄入りきなこフィンガービス バナナ	
6金	ぶどうパン ナゲット ミックスサラダ 野菜スープ		ぶどうパン 鶏肉、鶏挽、豆腐、玉葱、生姜、塩、卵、 片栗粉、油、トマトケチャップ 白菜、水菜、人参、ツナ缶、砂糖、酢、醤油、ごま油 さつま芋、人参、玉葱、塩、コンソメ		おにぎり (米、しらす、干びょう、砂糖、みりん、醤油) グレープフルーツ	
7・21土	御飯 豚肉の味噌炒め じゃが芋のきんぴら すまし汁		米 豚肉、人参、玉葱、青梗菜、油、砂糖、醤油、味噌、片栗粉 じゃが芋、油、砂糖、醤油 もやし、玉葱、だし、塩、醤油		カルデツほうれん草ドーナツ カルシウムせんべい バナナ	
9・23月	御飯 つくね焼き 納豆和え 味噌汁		米 豚挽、生姜、人参、油、片栗粉、 だし、砂糖、みりん、醤油、片栗粉 納豆、小松菜、人参、醤油 キャベツ、人参、しめじ、だし、味噌		スイートポテト (さつま芋、小麦粉、砂糖、バター、 バニラエッセンス、牛乳、卵黄、黒ごま)	いちご
10・24火	ナポリタン ブロッコリーの炒めもの 野菜スープ ヨーグルト		スパゲティ、油、ハム、人参、玉葱、マッシュルーム缶、 ピーマン、砂糖、塩、コンソメ、ソース、トマトケチャップ ブロッコリー、人参、玉葱、油、塩、醤油 ベーコン、かぶ、かぶ・葉、玉葱、塩、コンソメ ヨーグルト		味噌焼きおにぎり (米、砂糖、みりん、味噌、ごま油) オレンジ	
11・25水	わかめ御飯 鮭の塩焼き さつま芋のあんかけ 味噌汁		米、炊き込みわかめ 鮭、塩 鶏挽、さつま芋、人参、だし、砂糖、醤油、片栗粉 玉葱、えのきたけ、油揚げ、だし、味噌		りんごジャムサンド あげまる バナナ	
12・26木	ロールパン ポテトグラタン フレンチサラダ 野菜スープ		ロールパン 鶏肉、じゃが芋、玉葱、人参、マッシュルーム缶、 バター、小麦粉、牛乳、塩、コンソメ、パン粉、パセリ 青梗菜、人参、コーン缶、砂糖、塩、酢、油 白菜、人参、塩、コンソメ		おにぎり (米、昆布佃煮) グレープフルーツ	
13・27金	御飯(27日:お赤飯) エビフライ(3.4.5歳) アジフライ(0.1.2歳:にじ) おかか和え 味噌汁		米(27日:米、ささげ、ごま塩) エビ、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース 鱈、塩、小麦粉、卵、パン粉、油、ソース キャベツ、人参、かつお節、醤油 南瓜、人参、玉葱、だし、味噌		クイックブレッド (小麦粉、ベーキングパウダー、塩、 バター、グラニュー糖、卵、牛乳、 ハム、玉葱、人参、粉チーズ)	りんご
14・28土	御飯 豚肉のスタミナ炒め ほうれん草のナムル 味噌汁		米 豚肉、にんにく、人参、玉葱、にら、油、みりん、醤油 ほうれん草、人参、ごま油、醤油、塩 豆腐、万能葱、だし、味噌		カルデツおさかなサブレ 二色せんべい バナナ	
16・30月	御飯 鶏肉のアップルソース焼き 根菜の味噌煮 すまし汁		米 鶏肉、りんご、砂糖、みりん、醤油 豚肉、蓮根、人参、里芋、だし、砂糖、醤油、味噌、油 若布、大根、長葱、だし、塩、醤油		ごまクッキー (小麦粉、ベーキングパウダー、マーガリン、 グラニュー糖、卵、ねりごま、黒ごま)	オレンジ
17・31火	御飯 かじきのサイコロ揚げ ゆかり和え 味噌汁		米 かじき、片栗粉、小麦粉、油、だし、砂糖、みりん、酢、醤油 もやし、人参、小松菜、ゆかり じゃが芋、人参、万能葱、だし、味噌		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)	いちご
3~5歳児 1か月の平均栄養量 (おやつ含む)			エネルギー	581kcal	鉄	3.3mg
			たんぱく質	23.1g	カルシウム	267mg
			脂 質	18.9g	ビタミンC	43mg
			塩 分	2.5g	食物繊維	5.4g

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 後期食・完了期食

2026年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 後期食・完了期食(I・II)		午後 後期食・完了期食(I)		午後 完了期食(II)	
2	月	全粥・軟飯 煮魚 茄子の煮物 味噌汁	かじき 茄子、人参 青梗菜、人参	全粥・軟飯 豚の旨煮 カリフラワーソテー 味噌汁	豚挽、人参、玉葱 カリフラワー、人参、玉葱 小松菜、人参	じゃが芋もち 味噌汁	じゃが芋、塩、片栗粉、 バター、砂糖、みりん、 醤油、かつお節 小松菜、人参
3	火	全粥・軟飯 煮鶏 ごま和え すまし汁	牛乳、卵、ケチャップ、ソース 鶏挽 キャベツ、人参、ごま 麩、菜の花、人参	全粥・軟飯 だし巻き卵 里芋の甘辛焼き 洋風味噌汁	卵 里芋 人参、玉葱、大根、トマト、牛乳	カップケーキ 洋風味噌汁	小麦粉、グラニュー糖、 ベーキングパウダー、 卵、バター、牛乳 人参、玉葱、大根、トマト、牛乳
4・18	水	麻婆うどん 南瓜グラッセ スティック人参・ヨーグルト	干麺、豚挽、豆腐、 人参、玉葱、長葱、にら 南瓜、バター 人参・プレーンヨーグルト	パンがゆ・食パン たらのピカタ 和えもの 野菜スープ	たら、小麦粉、卵 ブロッコリー、人参 ほうれん草、玉葱	サンドイッチ 野菜スープ	食パン、スライスチーズ ほうれん草、玉葱
5・19	木	全粥・軟飯 煮魚 大根の煮物 味噌汁	鮭 大根、人参 里芋、人参、玉葱	煮込みうどん チキンバーグ かぶの塩もみ・バナナ	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 鶏挽、人参、玉葱 かぶ、葉・バナナ	煮込みうどん チキンバーグ	うどん、人参、玉葱、 キャベツ 鶏挽、人参、玉葱
6	金	パンがゆ・食パン ケチャップ煮 ツナ和え 野菜スープ	ケチャップ 鶏挽、豆腐、玉葱、卵、 白菜、人参、ツナ さつま芋、人参、玉葱	全粥・軟飯 かじきの松前煮 南瓜のチーズ焼き 味噌汁	かじき 南瓜、チーズ アスパラ、玉葱、人参	おにぎり 味噌汁	米、しらす、干びょう、 砂糖、みりん、醤油 アスパラ、玉葱、人参
7・21	土	全粥・軟飯 豚挽の味噌煮 じゃが芋きんぴら すまし汁	豚挽、人参、玉葱、青梗菜 じゃが芋 ブロッコリー、玉葱	全粥・軟飯 炒り豆腐 しらす和え 味噌汁	豆腐、人参、玉葱、ピーマン ほうれん草、人参、しらす 麩、玉葱	軟飯 炒り豆腐 しらす和え	豆腐、人参、玉葱、 ピーマン ほうれん草、人参、しらす
9・23	月	全粥・軟飯 つくね焼き 納豆和え 味噌汁	豚挽、人参 納豆、小松菜、人参 キャベツ、人参	パンがゆ・食パン 鮭のバター煮 温野菜 野菜スープ	鮭、バター 南瓜、人参、玉葱 青梗菜、人参、玉葱	スイートポテト 野菜スープ	さつま芋、小麦粉、牛乳、 砂糖、バニラエッセンス、 バター、卵黄、黒ごま 青梗菜、人参、玉葱
10・24	火	煮込みうどん ブロッコリーの炒めもの コンソメ煮・ヨーグルト	干麺、豚挽、人参、玉葱、 ピーマン、ケチャップ ブロッコリー、人参、玉葱 かぶ、葉、玉葱・ヨーグルト	全粥・軟飯 千草焼き じゃが芋の味噌煮 すまし汁	卵、ツナ缶、人参、玉葱 じゃが芋、人参 オクラ、人参、玉葱	味噌焼きおにぎり すまし汁	米、砂糖、みりん、 味噌、ごま油 オクラ、人参、玉葱
11・25	水	全粥・軟飯 鮭の塩焼き さつま芋のあんかけ 味噌汁	鮭 鶏挽、さつま芋、人参 アスパラガス、玉葱	全粥・軟飯 肉団子の甘酢煮 青のり和え 味噌汁・バナナ	豚挽、玉葱 茄子、人参、青のり にら、人参、玉葱・バナナ	軟飯 肉団子の甘酢煮 青のり和え	豚挽、玉葱 茄子、人参、青のり
12・26	木	パンがゆ・食パン ポテトのクリーム煮 野菜サラダ 野菜スープ	バター、小麦粉、牛乳 鶏挽、じゃが芋、玉葱、人参、 青梗菜、人参 白菜、人参	全粥・軟飯 魚のおろし煮 ほうれん草ソテー 味噌汁	かじき、大根 ほうれん草、玉葱 カリフラワー、人参	おにぎり 味噌汁	米、ゆかり カリフラワー、人参
13・27	金	全粥・軟飯 煮魚 おかか和え 味噌汁	たら キャベツ、人参、かつお節 南瓜、人参、玉葱	煮込みうどん 木の葉焼き チーズ和え	うどん、人参、玉葱、 かぶ、葉 鶏挽、さつま芋 トマト、粉チーズ	クイックブレッド すまし汁	小麦粉、グラニュー糖、卵、 ベーキングパウダー、牛乳、塩、 バター、玉葱、人参、粉チーズ 人参、玉葱、かぶ、葉
14・28	土	全粥・軟飯 そばろ煮 ほうれん草のナムル 味噌汁	豚挽、人参、玉葱、にら ほうれん草、人参 豆腐、玉葱	全粥・軟飯 煮奴 ごま和え 味噌汁	豆腐 白菜、人参、ごま じゃが芋、小松菜	軟飯 煮奴 ごま和え	豆腐 白菜、人参、ごま
16・30	月	全粥・軟飯 鶏のアップルソース煮 里芋の味噌煮 すまし汁	鶏挽、りんご 里芋、人参 大根、玉葱	しらすがゆ オクラの土佐煮 味噌汁	米、しらす、人参、 玉葱、にら オクラ、かつお節 茄子、玉葱	しらすがゆ オクラの土佐煮	米、しらす、人参、 玉葱、にら オクラ、かつお節
17・31	火	全粥・軟飯 煮魚 ゆかり和え 味噌汁	かじき 小松菜、人参、ゆかり じゃが芋、人参	全粥・軟飯 肉団子のケチャップ煮 キャベツのとりみ煮 すまし汁	豚挽、玉葱、ケチャップ キャベツ、人参 白菜、玉葱	抹茶蒸しパン すまし汁	ホットケーキミックス粉、 抹茶、砂糖、卵、油、牛乳 白菜、玉葱

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 離乳食献立表 初期食・中期食

2026年3月

常盤こころ保育園

日	曜	午前 初期食Ⅰ	午前 初期食Ⅱ	午前 中期食Ⅰ・Ⅱ		午後 中期食Ⅰ・Ⅱ	
2	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 青菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 青菜つぶし	七倍がゆ 魚の野菜煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 だし、醤油 茄子、だし、味噌	七倍がゆ そばろ煮 トロトロ煮	鶏挽、カリフラワー、 だし、味噌 小松菜、人参、玉葱、だし
3	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト キャベツペースト	パンがゆつぶし・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ やわらか煮	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 キャベツ、だし	七倍がゆ 豆腐の旨煮 大根のトマト煮	豆腐、人参、玉葱、 里芋、だし、醤油 大根、トマト、だし、味噌
4・18	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 南瓜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 南瓜つぶし	煮込みうどん 煮奴 ヨーグルト	うどん、人参、玉葱、 南瓜、だし、味噌 豆腐、だし、醤油 プレーンヨーグルト	パンがゆ 魚のスープ煮 煮浸し	たら、人参、玉葱、 ほうれん草、だし、塩 ブロッコリー、だし
5・19	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 煮魚 野菜の味噌煮	鮭、だし 大根、里芋、人参、 だし、味噌	煮込みうどん クタクタ煮	うどん、豆腐、かぶ、 玉葱、だし、味噌 キャベツ、人参、だし、醤油
6	金	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト さつま芋ペースト	パンがゆつぶし・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし さつま芋つぶし	パンがゆ そばろあんかけ さつま芋の煮物	鶏挽、玉葱、白菜、 だし、醤油 さつま芋、人参、だし	七倍がゆ しらす煮 南瓜のマッシュ	しらす、人参、玉葱、 だし、味噌 南瓜、だし
7・21	土		つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす じゃが芋つぶし ブロッコリーつぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 野菜煮	豆腐、玉葱、じゃが芋、 だし、味噌 ブロッコリー、人参、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽のあんかけ 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 だし、塩 ほうれん草、だし
9・23	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト キャベツペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい キャベツつぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ そばろ煮 煮浸し	鶏挽、だし、醤油 小松菜、キャベツ、 だし、味噌	パンがゆ 煮魚 南瓜の煮物	鮭、だし、塩 南瓜、人参、玉葱、だし
10・24	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト ブロッコリーペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ブロッコリーつぶし	煮込みうどん 煮物 ヨーグルト	うどん、豆腐、玉葱、 ブロッコリー、だし、醤油 かぶ、人参、だし プレーンヨーグルト	七倍がゆ 鶏挽の味噌煮 紅白煮	鶏挽、玉葱、だし、味噌 じゃが芋、人参、 だし、醤油
11・25	水	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト さつま芋ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい 玉葱つぶし さつま芋つぶし	七倍がゆ 魚の旨煮 さつま芋のマッシュ	鮭、人参、玉葱、 だし、味噌 さつま芋、だし	七倍がゆ 煮奴 煮浸し	豆腐、だし、醤油 茄子、人参、玉葱、だし
12・26	木	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 白菜ペースト じゃが芋ペースト	パンがゆつぶし・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 白菜つぶし じゃが芋つぶし	パンがゆ 鶏挽のスープ煮 煮浸し	鶏挽、人参、玉葱、 じゃが芋、だし、塩 白菜、だし、醤油	七倍がゆ 魚のおろし煮 やわらか煮	たら、大根、だし、醤油 人参、カリフラワー、 ほうれん草、だし、味噌
13・27	金	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱ペースト 南瓜ペースト キャベツペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 玉葱つぶし・しらす 南瓜つぶし キャベツつぶし	七倍がゆ しらす煮 クタクタ煮	しらす、だし 人参、玉葱、南瓜、 キャベツ、だし、味噌	煮込みうどん 豆腐のトマト煮	うどん、人参、玉葱、 さつま芋、かぶ、だし、醤油 豆腐、トマト、だし、醤油
14・28	土		つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし ほうれん草つぶし	七倍がゆ 豆腐の味噌煮 トロトロ煮	豆腐、だし、味噌 ほうれん草、人参、 玉葱、だし、醤油	七倍がゆ 鶏挽の野菜煮 煮浸し	鶏挽、人参、じゃが芋、 だし、塩 白菜、ほうれん草、だし、味噌
16・30	月	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト 玉葱ペースト 大根ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・豆腐 玉葱つぶし 大根つぶし	七倍がゆ 鶏挽の野菜あんかけ 里芋の味噌煮	鶏挽、玉葱、大根、 だし、醤油 里芋、人参、だし、味噌	七倍がゆ 豆腐のあんかけ 茄子の煮物	豆腐、人参、玉葱、 だし、醤油 茄子、だし、醤油
17・31	火	つぶしがゆ・野菜スープ 人参ペースト じゃが芋ペースト 小松菜ペースト	つぶしがゆ・野菜スープ 人参つぶし・たい じゃが芋つぶし 小松菜つぶし	七倍がゆ 魚のやわらか煮 じゃが芋のマッシュ	たら、人参、小松菜、 だし、醤油 じゃが芋、だし	七倍がゆ そばろ煮 煮浸し	鶏挽、だし、醤油 キャベツ、白菜、 人参、だし、味噌

※材料の都合により献立が変更になることがあります。

# 軽食献立表

2026年3月

常盤こころ保育園

日付	献立	材 料 名
2月	おにぎり	米、鶏挽、砂糖、みりん、醤油
3火	ジャムトースト	食パン、マーマレードジャム
4・18水	おにぎり	米、かつお節、醤油
5・19木	サンドイッチ	食パン、いちごジャム
6金	ホットケーキ	ホットケーキミックス粉、牛乳、ケーキシロップ
9・23月	おにぎり	米、ごま塩
10・24火	サンドイッチ	食パン、スライスチーズ
11・25水	蒸しパン	ホットケーキミックス粉、牛乳、油、干しぶどう
12・26木	ちぢみ	米粉、片栗粉、ベーコン、玉葱、にら、 塩、コンソメ、ごま、ごま油
13・27金	おにぎり	米、若菜
16・30月	ピラフ	米、ベーコン、人参、玉葱、塩、コンソメ
17・31火	サンドイッチ	食パン、あんずジャム

※材料の都合により献立が変更になることがあります。



2026年3月  
常盤こころ保育園

だんだんと寒さもやわらぎ、日差しが暖かく感じられる季節になりました。早いもので今年度も最後の月になりました。この一年で心も体も大きく成長し、給食を食べる量も少しずつ増え、おかわりをたくさんしてくれるみんなの姿を見ると成長を感じます。今年度の残り1か月楽しく食事をして元気に過ごしてほしいと思います。今回の給食だよりでは「ひなまつり」についてと「ちらし寿司」のレシピを紹介します。



## ひなまつりについて



### ＜3月3日はひなまつり＞

健やかな成長と幸せを願う行事で、桃の節句ともいわれています。ひな人形を飾り、菱餅・ひなあられなどをいただきお祝いします。



### ＜菱餅＞

ひなまつりを代表する食べ物の一つとして菱餅がありますが、この菱餅の3食の色にも意味があります。

- 桃色……魔除け、桃の花
- 白色……子孫繁栄、長寿、純白の雪
- 緑色……厄除け、健康、新芽



\*本物のお餅は窒息の危険があるため、小さい子はお餅の代わりに「三色蒸しパン」にするのもいいですね



### ＜ひなあられ＞

米を蒸して乾燥させたものを炒って色をつけて作ります。桃色・緑・黄色・白色の4食で四季を表しています。また、菱餅を小さく砕いて、持ち運びができるように作られたという説があります。ひなあられには自然の力をイメージしており、食べることで、これらのエネルギーを体内に取りこみ健やかに成長できるようにと願いが込められています。



## ちらし寿司



### ＜材料＞3歳以上児 5人分

- |      |      |      |      |
|------|------|------|------|
| 米    | 250g | 絹さや  | 2g   |
| 砂糖   | 1.5g | ③ 卵  | 12g  |
| ④ 食塩 | 0.5g | 油    | 0.5g |
| 酢    | 1.5g | 刻み海苔 | 0.2g |
| 人参   | 8g   |      |      |
| 油揚げ  | 5g   |      |      |
| 干し椎茸 | 1g   |      |      |
| ⑤ だし | 10g  |      |      |
| 砂糖   | 0.3g |      |      |
| みりん  | 0.3g |      |      |
| 醤油   | 2.5g |      |      |

### ＜作り方＞

- ① 人参は千切り、油揚げ・干し椎茸は食べやすいサイズに切り、絹さやは斜めスライスに切る
- ② ⑥を鍋に入れて具がやわらかくなってきたら調味料を加え、水分がなくなるまで煮詰める
- ③ 別鍋に④を合わせて火にかけ、寿司酢を作っておく
- ④ 絹さやは別で茹でる（食塩を入れて茹でると色がきれいに作れます）
- ⑤ 卵は薄焼き卵を作り千切りに切る
- ⑥ ご飯に③を混ぜて寿司飯を作り、②を混ぜて茶碗に盛る。⑤をご飯の上に飾り最後に④と刻み海苔をのせたらできあがりです



食事に関してご質問・ご相談がありましたら、栄養士にお声がけください