



3月 給食献立表



2026年

| 日 | 曜 | 昼 食 | お や つ | 赤:血や肉になる | 黄:熱や力となる | 緑:調子をととのえる | エネルギーたんぱく質 |
|----|---|--|---------------------------|--|--|--|------------------|
| 2 | 月 | 栄養金平 メンチカツ バナナ | 粉 乳 ★バタークッキー | 鶏もも・油揚げ・さつま揚げ 脱脂粉乳・鶏卵 | 車糖・なたね油・薄力粉・有塩バター | ごぼう・れんこん・にんじん・たまねぎ 生しいたけ・にら・バナナ | 496kcal 19.8g |
| 3 | 火 | 鶏の唐揚げ じゃがいり温野菜 大根・豆腐の清汁 ひなまつり桃の花ゼリー | カルピス ★さくらもち ひなあられ | 鶏もも・しらす干し・絹ごし豆腐 煮干し・つぶしあん | かたくり粉・なたね油 ひなまつりゼリー・カルピス 食紅・ひなあられ・もち米 | キャベツ・きゅうり・にんじん スイートコーン缶詰・大根・こねぎ | 400kcal 17.2g |
| 4 | 水 | 鶏肉の味噌焼き ほうれん草の白和え エノキと人参の清汁 パイナップル | 粉 乳 UFOパン | 鶏もも・麦みそ・木綿豆腐・煮干し 脱脂粉乳 | マヨネーズ・車糖・ごま・ロールパン | ほうれん草・にんじん・えのきたけ・こねぎ パイナップル缶詰 | 419kcal 24.7g |
| 5 | 木 | スペシャルカレー(唐揚げ・ハンバーグ) マカロニサラダ お祝いゼリー | 麦 茶 ロールケーキ | 鶏もも・牛ひき肉・豚ひき肉 木綿豆腐・鶏卵 | かたくり粉・なたね油・じゃがいも パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・ゼリー・ロールケーキ | にんじん・たまねぎ・福神漬・キャベツ 青ピーマン・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー | 544kcal 24.0g |
| 6 | 金 | 豚肉の生姜焼き ポテトサラダ 人参と豆腐の味噌汁 りんごゼリー | 粉 乳 ★ココアケーキ | 豚ばら・ロースハム・絹ごし豆腐 麦みそ・煮干し・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳 | じゃがいも・マヨネーズ ホットケーキミックス・有塩バター・車糖 | きゅうり・にんじん・ブロッコリー スイートコーン缶詰・こねぎ すりおろしりんごゼリー | 495kcal 20.8g |
| 7 | 土 | 相性汁 うましおからあげ ピーチゼリー | 牛 乳 アスパラガスビスケット | 鶏もも・ベーコン・煮干し・麦みそ 普通牛乳・唐揚げ | じゃがいも・さつまいも・きといも なたね油・ビスケット | 大根・たまねぎ・にんじん・こねぎ すりおろしピーチゼリー | 469kcal 18.3g |
| 9 | 月 | 牛肉&豆腐・野菜の煮物 野菜男爵コロケッ パナナ | 粉 乳 ★きな粉トースト | 牛もも・絹ごし豆腐・脱脂粉乳・きな粉 | 車糖・コロッケ・なたね油・食パン グラニュー糖・マーガリン | はくさい・にんじん・えのきたけ チンゲンサイ・こねぎ・バナナ | 469kcal 19.9g |
| 10 | 火 | 照り焼きチキン 青じそスパゲッティ 卵スープ パイナップル | 粉 乳 ★豆腐ドーナツ | 鶏もも・ベーコン・鶏卵・脱脂粉乳 木綿豆腐・普通牛乳 | マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油 ホットケーキミックス・グラニュー糖 なたね油 | にんじん・しそ・たまねぎ パイナップル缶詰 | 444kcal 25.6g |
| 11 | 水 | チーズハンバーグ 野菜ソテー ベーコンスープ りんごゼリー | 粉 乳 ブッチャプリン ミニサラダ煎餅 | 牛ひき肉・豚ひき肉・プロセスチーズ 木綿豆腐・鶏卵・ベーコン・脱脂粉乳 | パン粉・車糖・オリーブ油 カスタード・デューク・甘せせんべい | たまねぎ・にんじん・青ピーマン・キャベツ ほうれん草・ほんしめじ・スイートコーン缶詰 すりおろしりんごゼリー | 431kcal 24.9g |
| 12 | 木 | 白身魚の竜田揚げ キャベツの酢の物 あおさと人参の味噌汁 バナナ | 粉 乳 ★ヨーグルトケーキ | まだい・鶏卵・煮干し・麦みそ 脱脂粉乳・ヨーグルト | かたくり粉・なたね油・車糖・ごま油 ホットケーキミックス・有塩バター | キャベツ・きゅうり・にんじん・あおさ バナナ | 478kcal 25.3g |
| 13 | 金 | 肉じゃが 海老カツ りんご | 粉 乳 ★マヨコーンピザ | 豚もも・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ | じゃがいも・車糖・オリーブ油 えびカツ・なたね油・ピザクラスト マヨネーズ | たまねぎ・にんじん・きやいんげん・りんご スイートコーン | 452kcal 21.5g |
| 14 | 土 | 焼きそば 焼きギョウザ ピーチゼリー | 牛 乳 ソフトドーナツ | 豚ばら・蒸しかまぼこ・普通牛乳 | 中華めん・餃子・ドーナツ | にんじん・たまねぎ・青ピーマン・キャベツ あおりのり・すりおろしピーチゼリー | 490kcal 16.2g |
| 16 | 月 | 高野豆腐と野菜の煮物 かぼちゃ男爵コロケッ バナナ | 粉 乳 ★ホットケーキ | 鶏もも・高野豆腐・厚揚げ 蒸しかまぼこ・脱脂粉乳・鶏卵 普通牛乳・ネップクリーム | きといも・車糖・コロッケ・なたね油 ホットケーキミックス・メープルシロップ 有塩バター | にんじん・きやいんげん・ごぼう・大根 生しいたけ・バナナ | 500kcal 21.5g |
| 17 | 火 | 豚カツ ベーコン&スパソテー えのきの清汁 りんごゼリー | 粉 乳 ★じゃこトースト | 豚ロース・鶏卵・ベーコン・煮干し 脱脂粉乳・しらす・エダムチーズ | 薄力粉・パン粉・なたね油 マカロニ・スパゲッティ・オリーブ油・食パン マヨネーズ | たまねぎ・青ピーマン・にんじん ほんしめじ・えのきたけ・こねぎ すりおろしりんごゼリー | 492kcal 24.6g |
| 18 | 水 | 魚の香味焼き 春雨の酢の物 大根と人参のみそ汁 パイナップル | 粉 乳 ★黄桃フルーツサンド | まだい・鶏卵・麦みそ・煮干し 脱脂粉乳・ネップクリーム | 車糖・ごま油・普通はるさめ・食パン | こねぎ・きゅうり・にんじん・大根 パイナップル缶詰・もも缶詰 | 442kcal 24.5g |
| 19 | 木 | 鶏肉の照り焼き コーンサラダ 豆腐の清汁 バナナ | 麦 茶 サッポロポテト | 鶏もも・鶏卵・絹ごし豆腐・煮干し | 車糖・じゃがいも・マヨネーズ コーンスナック | スイートコーン缶詰・キャベツ・きゅうり にんじん・たまねぎ・こねぎ・バナナ | 370kcal 16.1g |
| 21 | 土 | ハヤシライス ほうれん草ソテー ピーチゼリー | 牛 乳 鯛あられ | 豚もも・ベーコン・普通牛乳 | じゃがいも・オリーブ油 せんべい | たまねぎ・にんじん・ほんしめじ ほうれん草・スイートコーン缶詰 すりおろしピーチゼリー | 401kcal 16.5g |
| 23 | 月 | 酢鶏 中華スープ りんご | 粉 乳 ★ピザトースト | 鶏もも・脱脂粉乳・ベーコン エダムチーズ | かたくり粉・なたね油・車糖 はるさめ・食パン・オリーブ油 | にんじん・たまねぎ・キャベツ・きゅうり 生しいたけ・こねぎ・りんご | 425kcal 22.0g |
| 24 | 火 | ミートローフ スパゲティサラダ キャベツコンソメスープ パイナップル | 麦 茶 元気ヨーグルト 星たべ煎餅 | 牛ひき肉・豚ひき肉・鶏卵・普通牛乳 ロースハム | パン粉・車糖・マカロニ・スパゲッティ マヨネーズ・元気ヨーグルト 甘せせんべい | たまねぎ・にんじん・きやいんげん・きゅうり キャベツ・パイナップル缶詰 | 381kcal 17.2g |
| 25 | 水 | 鶏肉の味噌漬焼き ほうれん草のおかか和え そうめんの味噌汁 パナナ | 粉 乳 ★ふわふわかぼちゃケーキ | 鶏もも・麦みそ・油揚げ・しらす干し かつお節・煮干し・脱脂粉乳・豆乳 | 車糖・ごま油・ごま 手延そうめん・ひやむぎ ホットケーキミックス・マーガリン | ほうれん草・にんじん・たまねぎ・こねぎ バナナ・西洋かぼちゃ | 483kcal 22.2g |
| 26 | 木 | えびのふわふわ揚げ 中華風酢の物 あおさと椎茸の清汁 りんごゼリー | 粉 乳 ★スイートポテト | むきエビ・木綿豆腐・鶏卵 かに風味かまぼこ・煮干し・脱脂粉乳 普通牛乳 | やまといも・かたくり粉・なたね油 普通はるさめ・車糖・ごま油・ごま さつまいも・有塩バター | 根深ねぎ・きゅうり・にんじん・あおさ 生しいたけ・すりおろしりんごゼリー | 401kcal 19.6g |
| 27 | 金 | ポークカレー 温野菜 ヤクルト | 粉 乳 ★アップルケーキ | 豚ばら・蒸しかまぼこ・脱脂粉乳 普通牛乳 | じゃがいも・ヤクルト・ホットケーキミックス 車糖・マーガリン | にんじん・たまねぎ・ほんしめじ・福神漬 キャベツ・きゅうり・スイートコーン缶詰 ブロッコリー・りんご | 435kcal 16.1g |
| 28 | 土 | 根菜汁 チキンナゲット ピーチゼリー | 牛 乳 塩せん | 豚もも・さつま揚げ・麦みそ 普通牛乳 | ながいも・じゃがいも・オリーブ油 チキンナゲット・なたね油 甘せせんべい | ごぼう・にんじん・大根・たまねぎ・こねぎ すりおろしピーチゼリー | 379kcal 15.6g |
| 30 | 月 | 麻婆豆腐 春巻き ヤクルト | 粉 乳 ★ラスクパン | 豚ひき肉・絹ごし豆腐・蒸しかまぼこ 麦みそ・脱脂粉乳 | 車糖・かたくり粉・オリーブ油・春巻 なたね油・ヤクルト・食パン グラニュー糖・マーガリン | にんじん・たまねぎ・たけのこ・生しいたけ こねぎ | 483kcal 22.5g |

(※このマークの日はご飯はいりません。)

★は手作りおやつです。



- ・5日(木)お別れ会・お誕生会…お米を0.5合持たせてください。(たんぼぼ・つくし・ひまわり)
- ・21日(土)卒園式…卒園祝菓子(ひまわり組)
※もも・うめ・さくら・たんぼぼ・つくしは通常保育です。
- ・30日(月)修園式…通常給食です。

