



### 3月 給食献立表



令和 8年

りとせクローバー 瀬野辺保育園

日 曜	屋 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
2 月	ご飯 チキンカレー マカロニサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ココアケーキ	・鶏もも肉 ・牛乳 ・魚肉ソーセージ	・精白米・じゃがいも ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・いりごま ・ごま油・薄力粉・マーガリン	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・みかん缶
3 月 ひな祭り メニュー	三色ひな祭り寿司 鶏の照り焼き キャベツと油揚げのごま和え 菜の花のすまし汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ひなまつり蒸しパン	・鮭・鶏もも肉 ・油揚げ・牛乳	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉	・コーン・こまつな・キャベツ ・もやし・にんじん ・なばな・いちごジャム
4 水	ご飯 親子煮 ひじきの炒め煮 なめこ豆腐の味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 きな粉すなっ麩 デザート	・鶏もも肉・鶏卵・油揚げ ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・上白糖・調合油 ・マーガリン・焼き麩	・たまねぎ・ひじき ・にんじん・いんげん・なめこ ・パイン缶
5 木	ご飯 肉豆腐 ほうれん草の納豆和え じゃがいもとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 クッキー	・ぶた肉 ・木綿豆腐・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳	・精白米・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン	・ごぼう・長ねぎ・にんじん ・ほうれん草・もやし ・しめじ
6 金	食パン ホークビーンズ さつまサラダ 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 青菜おにぎり	・ぶた肉 ・大豆・牛乳	・食パン・調合油・じゃがいも ・上白糖・さつまいも ・マヨドレ・精白米 ・いりごま・ごま油	・たまねぎ・にんじん・いんげん ・ホールトマト・トマトケチャップ ・きゅうり・はくさい・チンゲンサイ ・りんご・小ねぎ
7 土	カレーうどん フロッコリーの胡麻和え デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏もも肉・牛乳	・うどん・じゃがいも ・上白糖・せんべい	・にんじん・たまねぎ・フロッコリー ・ゼリー
9 月	ご飯 回鍋肉 ちくわときゅうりの胡麻和え ワカメスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 チーズクッキー	・ぶた肉・焼き竹輪 ・パルメザンチーズ ・牛乳	・精白米 ・片栗粉 ・ごま油・上白糖・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・たまねぎ・にんじん・キャベツ ・きゅうり・長ねぎ・わかめ ・ピーマン
10 火	ご飯 カレイの野菜あんかけ さつま芋のすき昆布煮 厚揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ココアトースト	・カレイ・厚揚げ ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・片栗粉・調合油 ・上白糖・さつまいも・食パン ・マーガリン	・にんじん・えのきたけ・たまねぎ ・ピーマン・もやし ・刻み昆布・こまつな・みかん缶
11 水	肉うどん 小松菜のしらす和え デザート	麦茶 せんべい 牛乳 こぎつねおにぎり デザート	・ぶた肉 ・しらす干し・牛乳 ・油揚げ	・うどん・上白糖・精白米	・長ねぎ・こまつな・にんじん ・もやし・バナナ
12 木	ご飯 鮭のカレー照り焼き わかめとコーンのサラダ じゃがいもとしめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 かぼちゃのケーキ	・鮭 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・押麦・上白糖 ・いりごま・ごま油 ・じゃがいも・薄力粉 ・マーガリン	・コーン・わかめ ・きゅうり・キャベツ・にんじん ・しめじ ・パイン缶・かぼちゃ
13 金	ご飯 鶏肉のマヨコーン焼き 切干大根のサラダ 白菜としめじの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 パナナケーキ	・鶏もも肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・コーン・切干しいたけ ・きゅうり・にんじん ・もやし・はくさい ・しめじ・パイン缶・バナナ
14 土	鶏そぼろ丼 野菜スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・鶏ひき肉・牛乳	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれん草・たまねぎ ・チンゲンサイ・ゼリー
16 月	ハヤシライス フロッコリーとツナのサラダ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 あずき蒸しパン	・ぶた肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・牛乳・あずき	・精白米・マヨドレ・薄力粉 ・上白糖	・たまねぎ・にんじん ・にんにく ・トマトピューレ・フロッコリー ・にんじん・みかん缶
17 火	ご飯 麻婆豆腐 春雨サラダ 中華スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 ふかし芋	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・春雨・ごま油 ・さつまいも・調合油 ・いりごま	・にんにく・しょうが・にんじん ・たまねぎ・長ねぎ・にら・きゅうり ・チンゲンサイ・えのきたけ・りんご
18 水	食パン 白身フライ ポテトサラダ 大根と小松菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ツナおにぎり	・たら ・牛乳 ・ツナ	・食パン・じゃがいも ・精白米 ・いりごま・マヨドレ	・パイン缶 ・にんじん ・きゅうり・だいこん・こまつな
19 月 ワカメ メニュー	ご飯 焼き鮭 マカロニサラダ コンソメスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 クッキー	・牛乳 ・鮭 ・魚肉ソーセージ ・乳酸菌飲料	・精白米 ・調合油・マーガリン ・マカロニ・上白糖 ・マヨドレ・薄力粉	・たまねぎ・コーン ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・いちご
20 金	春 分 の 日				
21 土	スパゲティミートソース 洋風スープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶたひき肉 ・牛乳	・スパゲティ ・調合油・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・たまねぎ・にんにく・ホールトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・フロッコリー・ゼリー
23 月	ご飯 照り焼きつくね 切干大根の煮物 キャベツと人参の味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ビザトースト	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳・ナチュラルチーズ	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖 ・食パン	・長ねぎ・ひじき・切干しいたけ ・いんげん・キャベツ・トマトケチャップ ・にんじん・みかん缶・たまねぎ ・ピーマン
24 火	豆乳味噌うどん きんぴらごぼう デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 鮭おにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・牛乳 ・鮭	・うどん・いりごま・ごま油 ・調合油・上白糖・精白米	・キャベツ・にんじん・たまねぎ ・もやし・ごぼう・バナナ
25 水	ご飯 筑前煮 白菜とほうれん草の煮浸し かぶと油揚げの味噌汁 デザート	麦茶 せんべい 麦茶 フルーツヨーグルト	・鶏もも肉・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ ・プレーンヨーグルト	・精白米・板こんにやく ・調合油・ごま油・上白糖 ・上白糖	・にんじん・れんこん・ごぼう ・しいたけ・絹さや ・はくさい・ほうれん草・かぶ ・みかん缶・バナナ・パイン缶
26 木	ご飯 鶏の唐揚げ 三色チーズサラダ 青梗菜と春雨のスープ デザート	麦茶 せんべい 牛乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・プロセスチーズ ・ヨーグルト・牛乳 ・ホイップクリーム	・精白米・マーガリン ・薄力粉 ・調合油・ごま油・上白糖 ・はるさめ・いりごま	・キャベツ ・きゅうり・青梗菜
27 金	ご飯 鶏肉のゴマみそ焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめと豆腐のすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 のり塩ポテ	・鶏もも肉・淡色辛みそ ・豆腐・牛乳・納豆	・精白米・いりごま ・じゃがいも・調合油	・にんじん・だいこん・フロッコリー ・わかめ・オレンジ・あおのり
28 土	豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさんスープ デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 せんべい	・ぶた肉 ・牛乳	・精白米・ごま油・上白糖 ・片栗粉・じゃがいも ・せんべい	・もやし・しめじ ・にんじん・こねぎ・チンゲンサイ ・たまねぎ・ゼリー
30 月	ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのチーズサラダ お麩と玉ねぎのすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 牛乳 ウィナーコーンマフィン	・厚揚げ・牛乳 ・ぶた肉 ・淡色辛みそ ・プロセスチーズ	・精白米・じゃがいも ・こんにやく・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉	・にんじん・いんげん・ひじき ・きゅうり・もやし ・たまねぎ・コーン
31 火	ご飯 ポークカレー ナムル デザート	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	・ぶた肉・ヨーグルト ・牛乳・きな粉	・精白米・調合油・じゃがいも ・上白糖・ごま油・ごま ・マカロニ	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・ほうれん草 ・もやし

	たんぱく質	脂 肪	カルシウム	鉄	ビタミンA	ビタミンB1	ビタミンB2	ビタミンC	食物繊維	塩 分	
基準栄養素	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
1月の平均栄養素	523kcal	20.7g	15.5g	216mg	2.1mg	189μg	0.36mg	0.38mg	24mg	5.1g	1.7g

※ 食材の調達状況により、メニュー変更になる場合があります