



3月 給食献立表



令和 8年

りとせぶどう大野南保育園

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 ほうれんそうのスープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 マーブルケーキ	・鶏もも肉 ・牛乳 ・魚肉ソーセージ ・豆乳	・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	・にんじん・たまねぎ ・トマトケチャップ・きゅうり ・ほうれんそう ・えのきたけ・しょうが・みかん缶
3月	ひな祭り ひなこ 3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 ゼリー	麦茶 ビスケット カルピス ひなまつり蒸しパン	・鮭・鶏もも肉 ・油揚げ・カルピス ・豆乳	・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 ・たまねぎ・なばな・いちごジャム
4月	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 乳酸飲料	麦茶 せんべい 牛乳 コーンフレーククッキー	・ぶた肉 ・木綿豆腐・納豆・削り節 ・淡色辛みそ・乳酸菌飲料 ・牛乳・豆乳	・精白米・じゃがいも ・薄力粉 ・コーンフレーク	・ごぼう・長ねぎ・にんじん ・ほうれんそう・もやし ・しめじ
5月	ご飯 親子煮 ひじきのサラダ なめこ豆腐の味噌汁 パン缶	麦茶 ウエハース 牛乳 きな粉すなっ麩	・鶏もも肉・鶏卵 ・ロースハム ・豆腐・淡色辛みそ ・牛乳・きな粉	・精白米・上白糖・調合油 ・焼き麩	・たまねぎ・ひじき ・にんじん・いんげん・なめこ ・長ねぎ・パン缶
6月	食パン ポークビーンズ さつま芋サラダ 白菜のスー りんご	麦茶 リッツ 牛乳 チャーハン	・ぶた肉 ・大豆・牛乳 ・かまぼこ	・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月	鶏南蛮うどん じゃが芋のココロサラダ パナナ	麦茶 リッツ 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏もも肉	・うどん・じゃがいも ・上白糖・せんべい	・にんじん・こまつな・長ねぎ ・きゅうり・バナナ
9月	麦ご飯 豚肉とじゃが芋の生姜炒め ちくわときゅうりの胡麻和え ワカメスープ ゼリー	麦茶 野菜せんべい 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・押麦 ・調合油 ・ごま油・上白糖・いりごま ・薄力粉	・たまねぎ・しょうが・青ピーマン ・じゃが芋・きゅうり・長ねぎ ・わかめ
10月	肉うどん 小松菜のしらす和え バナナ ヨーグルト	麦茶 せんべい 牛乳 こぎつねおにぎり	・ぶた肉 ・しらす干し・牛乳 ・油揚げ ・ヨーグルト	・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
11月	ご飯 麻婆豆腐 ピーマンサラダ 中華スー りんご	麦茶 ビスケット 牛乳 大学いも	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・牛乳	・精白米・上白糖・片栗粉 ・ピーマン・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
12月	お誕生日 12 ミニ キャロットライス 鮭フライ 三色チーズサラダ 水菜と春雨のスープ オレンジ	麦茶 ウエハース 牛乳 誕生日ケーキ	・鮭 ・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 ・薄力粉・パン粉 ・調合油・ごま油・上白糖 ・はるさめ・いりごま	・にんじん・たまねぎ・キャベツ ・きゅうり・みずな・いちご ・オレンジ
13月	お誕生日 13 ミニ ご飯 鶏肉のマーメレード焼き 切干大根のサラダ 白菜としめじの味噌汁 パイン缶	麦茶 リッツ 牛乳 パナナスコーン	・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	・マーメレード・切干しだいこん ・きゅうり・にんじん ・もやし・はくさい ・たまねぎ・しめじ・パン缶・バナナ
14月	鶏そぼろ丼 野菜スープ オレンジ	麦茶 せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・鶏ひき肉	・精白米・上白糖・じゃがいも ・せんべい	・しょうが・ほうれんそう・たまねぎ ・チンゲンサイ・オレンジ
16月	ハヤシライス ブロッコリーとツナのサラダ 豆腐の洋風スープ みかん缶	麦茶 野菜せんべい 牛乳 黒糖蒸しパン	・ぶた肉 ・まぐろ水煮缶詰 ・木綿豆腐・牛乳	・精白米・マヨドレ・薄力粉 ・上白糖・黒白糖	・たまねぎ・にんじん ・マッシュルーム・にんにく ・トマトピューレ・ブロッコリー ・にんじん・ほうれんそう・みかん缶
17月	お誕生日 17 ミニ ちゃんぽん鶏 鶏のから揚げ ポテトサラダ りんごのゼリー	麦茶 ビスケット 牛乳 しらすわかめおにぎり	・蒸し かまぼこ ・淡色辛みそ・豆乳 ・鶏もも肉・魚肉ソーセージ ・牛乳	・中華麺・調合油・片栗粉 ・じゃがいも・マヨドレ・上白糖 ・精白米・ごま	・じゃが芋・緑豆もやし・にんじん ・にら・きゅうり・わかめ
18月	お誕生日 18 ミニ ロールパン スパニッシュオムレツ 切干大根のサラダ たまねぎと小松菜のスープ パイン缶	麦茶 せんべい 牛乳 ツナおにぎり	・鶏卵・鶏ひき肉 ・牛乳 ・ツナ	・ロールパン・じゃがいも ・精白米・調合油・上白糖 ・いりごま	・ほうれんそう・たまねぎ・にんにく ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・こまつな・切干し大根 ・パン缶・小ねぎ
19月	お誕生日 19 ミニ ふりかけご飯 ハンバーグ スパゲティサラダ コーンポタージュ 乳酸飲料	麦茶 ウエハース 牛乳 ラスク	・かつお節・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・牛乳・乳酸菌飲料	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・マーガリン ・スパゲティ・上白糖 ・マヨドレ・食パン	・たまねぎ・トマトケチャップ ・きゅうり・にんじん・キャベツ ・コーンクリーム
20月	<b>春 分 の 日</b>				
21月	お誕生日 21 ミニ スパゲティミートソース 洋風スープ パナナ	麦茶 野菜せんべい 麦茶 せんべい ゼリー	・ぶたひき肉	・マカロニ・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・ホルトマト ・トマトケチャップ・にんじん ・ブロッコリー・バナナ
23月	お誕生日 23 ミニ 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 みかん缶	麦茶 リッツ 牛乳 ナポリタン	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・牛乳	・精白米・片栗粉・いりごま ・調合油・上白糖	・長ねぎ・ひじき・切干しだいこん ・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・マッシュルーム
24月	お誕生日 24 ミニ 豆乳味噌うどん きんぴらごぼう パナナ ヨーグルト	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・ヨーグルト	・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月	お誕生日 25 ミニ 麦ご飯 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 パイン缶	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・たまねぎ ・パン缶・かぼちゃ
26月	お誕生日 26 ミニ 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 ゼリー	麦茶 ウエハース 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・板こんにゃく ・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・ほうれんそう・かぶ ・みかん缶・バナナ・パン缶
27月	お誕生日 27 ミニ ご飯 鶏肉のコマみそ焼き コロコロ野菜の納豆和え わかめと豆腐のすまし汁 オレンジ	麦茶 野菜せんべい 牛乳 のり塩ポテト	・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・ブロッコリー ・わかめ・オレンジ・あおのり
28月	お誕生日 28 ミニ 豚肉と野菜のあんかけ丼 具だくさんスープ りんご	麦茶 ビスケット 麦茶 せんべい ゼリー	・ぶた肉	・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・りんご
30月	お誕生日 30 ミニ 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 ゼリー	麦茶 野菜せんべい 牛乳 ウィン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 ・こんにゃく・調合油 ・上白糖・焼き麩・薄力粉	・にんじん・いんげん・ひじき ・もやし・もやし ・たまねぎ・みつば・コーン
31月	お誕生日 31 ミニ ご飯 ポークカレー ナムル コーンスープ パナナ	麦茶 ビスケット 牛乳 マカロニきなこ	・ぶた肉 ・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・ほうれんそう ・もやし・チンゲンサイ・バナナ ・コーンクリーム

	エネルギー	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
基準栄養量	555kcal	20.5g	14.5g	300mg	2.8mg	250μg	0.24mg	0.40mg	20mg	4.1g	1.7g
当月の平均栄養量	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