



# 3月 給食献立表



令和 8年

りとせりーじョン瀬野辺保育園

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 豆乳 ココアケーキ	・鶏もも肉 ・豆乳 ・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	ココアケーキ・牛乳・マーガリン除去
3 火	鮭ご飯 鶏の照り焼き キャベツと油揚げのごま和え すまし汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ひな祭りおやつ	・鮭・鶏もも肉 ・油揚げ・豆乳	・精白米・調合油 ・上白糖・いりごま・焼き麩 ・薄力粉・マーガリン	・コーン・こまつな・キャベツ ・もやし・にんじん ・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 豆乳 きな粉すなっ麩	・鶏もも肉・鶏卵・油揚げ ・豆腐・淡色辛みそ ・豆乳・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	きな粉すなっ麩→マーガリン除去
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 豆乳 いもち	・ぶた肉 ・木綿豆腐・納豆・削り節 ・淡色辛みそ ・豆乳	・精白米・じゃがいも ・薄力粉・マーガリン ・片栗粉	・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 ポークビーンズ さつまいろサラダ 白菜のスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 青菜おにぎり	・ぶた肉 ・大豆・豆乳	・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	食パン→豆乳プレート
7 土	鶏南蛮うどん じゃが芋のコロコロサラダ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 せんべい	・鶏もも肉・豆乳	・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	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 豆乳 コーンフレーク	・ぶた肉・焼き竹輪 ・豆乳	・精白米・コーンフレーク ・片栗粉 ・ごま油・上白糖・いりごま ・薄力粉・マーガリン	・にんじん・キャベツ・ピーマン ・きゅうり・長ねぎ・わかめ	
10 火	ご飯 鶏のから揚げ 三色サラダ チンゲン菜と春雨のスープ デザート	麦茶 せんべい 豆乳 誕生日ケーキ	・鶏肉 ・豆乳クリーム ・豆乳	・精白米・マーガリン ・じゃがいも・薄力粉・パン粉 ・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・チンゲン菜	誕生日ケーキ→マーガリン除去
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 豆乳 こぎつねおにぎり	・ぶた肉 ・しらす干し・豆乳 ・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 豆乳 かぼちゃのケーキ	・鮭 ・淡色辛みそ・豆乳	・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 ・パイン缶・かぼちゃ	かぼちゃのケーキ・牛乳・マーガリン除去
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 豆乳 パナナケーキ	・鶏もも肉 ・淡色辛みそ・豆乳	・精白米・いりごま・ごま油 ・上白糖 ・薄力粉 ・マーガリン	・切干しだいごん・コーン ・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 オレンジ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 せんべい	・鶏ひき肉・豆乳	・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・オレンジ	
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 豆乳 小豆蒸しパン	・ぶた肉 ・ツナ ・木綿豆腐・豆乳	・精白米・マヨドレ・薄力粉 ・上白糖・黒白糖	・たまねぎ・にんじん ・にんにく ・トマトピューレ・フロッコリー ・にんじん・ほうれん草・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 豆乳 ふかし芋	・豆腐・ぶたひき肉 ・淡色辛みそ・豆乳	・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	ビスケット→せんべい
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 豆乳 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	・にんにく ・トマトケチャップ・にんじん ・きゅうり・だいごん・こまつな ・パイン缶・小ねぎ	食パン→豆乳プレート
19 木	ご飯 ハンバーグ マカロニサラダ コーンポタージュ デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ラスク	・かつお節・ぶたひき肉 ・鶏ひき肉 ・魚肉ソーセージ ・豆乳	・精白米・いりごま・パン粉 ・調合油・マーガリン ・マカロニ・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	ラスク→おにぎり
20 木	 <b>春 分 の 日</b>					
21 土	スバ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 豆乳 せんべい	・ぶたひき肉	・スバゲティ ・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・バナナ	ビスケット→リッツ ヨーグルトゼリー
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 豆乳 ジャムサンド	・鶏ひき肉・木綿豆腐 ・焼き竹輪・淡色辛みそ ・豆乳	・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・切干しだいごん ・いんげん・キャベツ・トマトケチャップ ・にんじん・みかん缶	
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 豆乳 鮭おにぎり	・ぶた肉・豆乳 ・淡色辛みそ・豆乳 ・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	ビスケット→せんべい
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 りんごゼリー	・鶏もも肉・削り節 ・油揚げ・淡色辛みそ	・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 ・りんご	
26 木	ご飯 カレイの野菜あんかけ さつまいろのすき昆布煮 厚揚げの味噌汁 デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 ココアトースト	・かれい・厚揚げ ・淡色辛みそ・豆乳	・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	ビスケット→せんべい ココアトースト→おにぎり
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 豆乳 のり塩ポテト	・鶏もも肉・淡色辛みそ ・豆腐・豆乳・納豆	・精白米・いりごま ・じゃがいも・調合油	・にんじん・だいごん・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 豆乳 せんべい	・ぶた肉 ・豆乳	・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・りんご	ビスケット→リッツ
30 月	ご飯 厚揚げの味噌炒め ひじきのサラダ お麩と玉ねぎのすまし汁 デザート	麦茶 せんべい 豆乳 ウィナーコーン マフィン	・厚揚げ・豆乳 ・ぶた肉 ・淡色辛みそ	・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	ウィンナーコーンマフィン →牛乳除去
31 火	ご飯 ポークカレー ナムル デザート	麦茶 ビスケット 豆乳 マカロニきなこ	・ぶた肉 ・豆乳・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	ビスケット→せんべい

	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
1月の平均実量	523kcal	20.7g	15.5g	216mg	2.1mg	189μg	0.36mg	0.38mg	24mg	15.1g	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

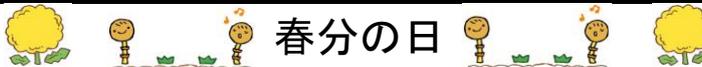


# 2026年 3月 離乳食 後期 (カミカミ期)

献立



1とせりーじョン瀬野辺保育園

日	曜	おひる	主な材料	午後おやつ	主な材料
2	月	軟飯 鶏肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・じゃがいも にんじん・玉ねぎ・ほうれん草	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
3	火	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 小松菜・キャベツ・にんじん	麦茶 小松菜粥	米 小松菜
4	水	軟飯 鶏肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん	麦茶 きな粉粥	米 きな粉
5	木	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・ほうれん草・じゃがいも	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
6	金	ハン粥 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	食パン 豚肉・じゃが芋 にんじん・白菜・玉ねぎ	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
7	土	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・小松菜 豆腐・にんじん・じゃが芋・きゅうり	麦茶 ハイハイ	
9	月	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 玉ねぎ・もやし・きゅうり	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
10	火	軟飯 カレーのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 カレー にんじん・玉ねぎ・さつま芋	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
11	水	煮込みうどん 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・しらす 豆腐・にんじん・小松菜・もやし	麦茶 しらす粥	米 しらす
12	木	軟飯 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・豆腐 にんじん・玉ねぎ・きゃべつ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
13	金	軟飯 鮭とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鮭・じゃが芋 きゃべつ・にんじん・玉ねぎ	麦茶 かぼちゃ粥	かぼちゃ
14	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・ほうれん草・じゃが芋・玉ねぎ	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
16	月	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・ブロッコリー	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
17	火	軟飯 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・豆腐 にんじん・玉ねぎ・チンゲン菜	麦茶 さつま芋粥	米 さつま芋
18	水	軟飯 たらのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 たら にんじん・ほうれん草・大根	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
19	木	軟飯 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・豆腐 玉ねぎ・にんじん・きゃべつ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
20	金	 <b>春分の日</b>			
21	土	スープハケティ 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	スハケティ・玉ねぎ・トマト 豆腐・にんじん・じゃが芋・ブロッコリー	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
23	月	軟飯 鶏肉団子のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏ひき肉・豆腐 にんじん・きゃべつ・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	米 にんじん
24	火	煮込みうどん 豚肉と豆腐のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	うどん・玉ねぎ 豚肉・豆腐 きゃべつ・にんじん・もやし	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
25	水	軟飯 鶏肉と白菜のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・白菜 にんじん・もやし・玉ねぎ	麦茶 にんじん粥	にんじん
26	木	軟飯 鶏肉とかぶのだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・かぶ にんじん・白菜・ほうれん草	麦茶 ほうれん草粥	米 ほうれん草
27	金	軟飯 鶏肉と大根のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 鶏肉・大根 にんじん・ブロッコリー・じゃが芋	麦茶 ブロッコリー粥	米 ブロッコリー
28	土	軟飯 豆腐と野菜のだし煮 澄まし汁	米 豆腐・にんじん・玉ねぎ・じゃが芋	麦茶 ハイハイ	ハイハイ
30	月	軟飯 豚肉とじゃがいものだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・じゃがいも にんじん・もやし・玉ねぎ	麦茶 豆腐粥	米 豆腐
31	火	軟飯 豚肉とほうれん草のだし煮 野菜のだし煮 澄まし汁	米 豚肉・ほうれん草 にんじん・玉ねぎ・じゃが芋	麦茶 にんじん粥	米 にんじん

※後期・・・味付け昆布だしのみ