

令和8年 3月献立表 そが中央保育園

日曜	献立名	おやつ	材 料 名		
			熱や力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2月	ご飯 肉じゃが ひじきの煮付け 味噌汁 オレンジ	牛乳 納豆そぼろご飯	精白米/しらたき/ じゃがいも/調合油/ 上白糖	牛乳/豚こま肉/油揚 げ/米みそ/挽きわり 納豆/豚ひき肉	たまねぎ/にんじん/グリーンピース /干ひじき/いんげん/こまつな/ オリーブ/ぶなしめじ
3火	★ちらし寿司 めかじきの照り焼き 菜の花サラダ すまし汁 いちご	カルピス 甘納豆蒸しパン 未) たまごボーロ 以) ひなあられ	精白米/上白糖/三温糖/調 合油/マヨドレ/蒸しパン ミックス/甘納豆(あずき)/ ボーロ/ひなあられ	牛乳/卵/鮭フレーク /めかじき/あさり缶 /カルピス/調製豆乳	干しいたけ/れんこん/ 刻みのり/きゅうり/にん じん/菜の花/キャベツ/ コーン缶/糸みつば/いちご
4水	ご飯 酢豚風煮 もやしときゅうりのナムル 中華風スープ りんご	牛乳 おかかおにぎり 以) いりこ	精白米/調合油/じゃ がいも/上白糖/三温 糖/ごま油/ごま	牛乳/豚こま肉/木綿 豆腐/かつお節	にんじん/たまねぎ/青ピーマン/ 干しいたけ/たけのこ/きゅうり /りよくとうもろこし/にら/りんご
5木	ご飯 未) 鮭の塩焼き 以) サバの塩焼き さつまいもの甘煮 フロccoli 豚汁(以→コニヤ入) 未) パイン 以) パナナ	牛乳 きなごまトースト	精白米/さつまいも/三 温糖/ごま油/食パン/ マーガリン/ごま/グラ ニュー糖/こんにやく	牛乳/鮭/サバ/豚こ ま肉/米みそ/きな粉	ブロッコリー/にんじん/ だいこん/根深ねぎ/ごぼ う/パイン缶/バナナ
6金	★ハヤシライス レーズンサラダ グレープフルーツ	ジョア ビスケット	精白米/じゃがいも/ 調合油/バター/上白 糖/ソフトビスケット	牛乳/豚こま肉/ク リーム(乳脂肪)/ジョ ア	にんじん/たまねぎ/キャ ベツ/きゅうり/干しぶど う/グレープフルーツ
9月	ご飯 春雨の中華炒め ★鶏パ-のケチャップ焼き 中華風スープ パイン	★ヤクルト ★マカロニきな粉	精白米/春雨/調合油 /三温糖/ごま油/マ カロニ/上白糖	牛乳/豚こま肉/鶏レ バー/ヤクルト/きな 粉	にんじん/たまねぎ/エリンギ/青 ピーマン/しょうが/にんにく/チ ンゲンサイ/りよくとうもろこし/ パイン缶
10火	ご飯 ★旨煮 粉ふきいも 味噌汁 オレンジ	牛乳 ★栗きんとん	精白米/しらたき/調 合油/三温糖/じゃが いも/さつまいも/栗	牛乳/豚こま肉/凍り 豆腐/あさり缶/米み そ	ごぼう/にんじん/たまねぎ /生しいたけ/グリーンピース /あおのり/納豆/オリーブ
11水	★しょうゆラーメン ブロッコリーとコーンのサラダ チーズ 未) パイン 以) パナナ	牛乳 チュモツパ	中華めん/調合油/ご ま油/上白糖/精白米 /ごま/マヨドレ	牛乳/豚こま肉/ス ティックチーズ/ツナ	にんにく/根深ねぎ/にら/はくさ い/にんじん/コーン缶/ブロッコ リー/パイン缶/バナナ/切干しい たけ/刻みのり
12木	ご飯 ★めかじきの西京焼き ウインナーと野菜の炒め物 すまし汁 りんご	牛乳 ★いちごジャムトースト	精白米/三温糖/調合 油/食パン/バター/ グラニュー糖	牛乳/めかじき/米み そ/豚ウインナーソーセージ(ウ ィン)	キャベツ/たまねぎ/にん じん/みずな/だいこん/ りんご/いちごジャム
13金	ご飯 ★鶏の唐揚げ 切干大根のサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 米粉と豆腐のブラウニー	精白米/薄力粉/片栗粉 /調合油/上白糖/ごま 油/ごま/米粉/三温糖	牛乳/鶏もも肉/米み そ/木綿豆腐	しょうが/切干しいたけ /にんじん/きゅうり/な す/たまねぎ/野菜ジュース
16月	豆腐ブレッド ★豆乳グラタン フレンチサラダ 洋風スープ グレープフルーツ	牛乳 ソーセージピラフ	豆腐ブレッド/マカロ ニ/調合油/米粉/精 白米	牛乳/鶏ももこま切れ肉/調 製豆乳/豆乳ホイップ/豆乳 チーズ/豚ウインナーソーセージ(ウ ィン)	たまねぎ/にんじん/コーン缶/ク リームコーン缶/キャベツ/きゅう り/みかん缶/なす/こまつな/グ レープフルーツ/マッシュルーム/パセリ
17火	ご飯 未) かつの味噌煮 以) かつの味噌煮 白和え すまし汁 未) パイン 以) パナナ	シリアルミルクがけ	精白米/三温糖/ごま /上白糖/コーンフ レーク	牛乳/かかれい/サバ/ 米みそ/木綿豆腐	しょうが/納豆/にんじ ん/糸みつば/えのきたけ /パイン缶/バナナ
18水	ご飯 鶏の塩麹焼き 洋風きんぴら 味噌汁 オレンジ	牛乳 クレープ	精白米/塩こうじ/じゃ がいも/調合油/上白糖 /ごま油/ごま/薄力粉	牛乳/鶏もも肉/油揚 げ/米みそ/卵/豆乳 /豆乳ホイップ	ごぼう/にんじん/いんげ ん/はくさい/オリーブ/いち ご
19木	ナポリタン 白菜のマリネ チーズ 洋風スープ りんご	牛乳 のりじゃこおにぎり	スパゲッティ/調合油 /上白糖/精白米	牛乳/豚ウインナーソーセージ(ウ ィン)/スティックチー ズ/しらす干し	たまねぎ/にんじん/青ピーマン/ グリーンピース/はくさい/かぼちゃ /納豆/りんご/あおのり
23月	納豆ご飯 五目卵焼き いんげんのマヨおかか和え 味噌汁 グレープフルーツ	牛乳 コーンマヨトースト	精白米/上白糖/調合 油/マヨドレ/白玉麩 /食パン	牛乳/挽きわり納豆/ 卵/豚ひき肉/かつお 節/米みそ	干ひじき/干しいたけ/にんじん /根深ねぎ/いんげん/乾燥わかめ /グレープフルーツ/コーン缶
24火	ご飯 豆腐の中華風煮 かつおとかつの揚げ 中華風スープ りんご	牛乳 パフェ	精白米/調合油/上白糖 /ごま油/片栗粉/薄力 粉/コーンフレーク	牛乳/鶏ももこま切れ肉 /木綿豆腐/ツナ/調製 豆乳/豆乳ホイップ	チンゲンサイ/にんじん/えのきた け/カリフラワー/コーン缶/にら/ りよくとうもろこし/りんご/みかん 缶/いちご/いちごジャム
25水	ご飯 未) たらのフライ 以) ししゃもフライ ひじきのサラダ 味噌汁 野菜ジュース	牛乳 炊き込みご飯	精白米/薄力粉/パン 粉/調合油/上白糖/ ごま油	牛乳/すけとうだら/ ししゃも/卵/米みそ /鶏ももこま切れ肉	干ひじき/にんじん/こまつな/ きゅうり/コーン缶/キャベツ/ぶ なしめじ/野菜ジュース/ごぼう/こね ぎ
26木	ご飯 タンドリーチキン マセドアンサラダ 洋風スープ オレンジ	牛乳 人参蒸しパン 以) いりこ	精白米/調合油/じゃ がいも/マヨドレ/蒸 しパンミックス	牛乳/鶏もも肉/豆乳 ホイップ/プロセス チーズ/調製豆乳	にんにく/たまねぎ/りんご /コーン缶/にんじん/きゅうり /なす/こまつな/オリーブ
27金	カレーライス 和風サラダ パイン	ヨーグルト せんべい	精白米/じゃがいも/ 調合油/上白糖/せん べい	牛乳/豚こま肉/調製 豆乳/かつお節/カッ プヨーグルト	にんじん/たまねぎ/グリーンピース /りんご/キャベツ/りよくとうも ろこし/きゅうり/乾燥わかめ/パ イン缶
30月	ご飯 鮭の香草焼き 切干大根の煮付け 味噌汁 未) パイン 以) パナナ	牛乳 ジャンバラヤ	精白米/薄力粉/パン 粉/調合油/上白糖/ さつまいも	牛乳/鮭/油揚げ/米 みそ/豚ウインナーソーセージ(ウ ィン)	にんにく/たまねぎ/パセリ/切干 しいたけ/にんじん/いんげん/ はくさい/パイン缶/バナナ/青ピー マン/赤ピーマン/コーン缶
31火	ご飯 筑前煮(以→コニヤ入) 白菜の煮ひたし 味噌汁 オレンジ	牛乳 ピーチクリームパン	精白米/調合油/上白 糖/ロールパン/こんに やく	牛乳/鶏ももこま切れ肉 /油揚げ/米みそ/ホ イップクリーム(乳脂肪)	にんじん/れんこん/生しいたけ/ いんげん/ごぼう/はくさい/乾燥 わかめ/たまねぎ/オリーブ/マ ヨドレ

★おたのしみ給食 ★年長児リクエストメニュー
※2歳児クラスまでのお子様には午前おやつを提供します。
※仕入れ状況によって献立が変わることがあります。
※午後おやつに飲料の記載がない時は麦茶を提供します。



<栄養価>
未満児
以上児

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	食塩相当量
501kcal	19.8g	17.1g	241mg	1.5g
598kcal	22.5g	19.4g	230mg	1.8g