

2026年



# 3月献立表



| 日付  | 献立名                                              | 材料名                                                                                                                                                           | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ       | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                     |
|-----|--------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------|--------------------------------------------------|
| 2月  | ご飯<br>タンドリーチキン<br>春雨サラダ<br>みそ汁（玉ねぎ・わかめ）          | 牛乳、／米、／とり肉、食塩、しょうゆ、おろしにんにく、カレー粉、ヨーグルト、／はるさめ、きゅうり、コーン、にんじん、しょうゆ、酢、砂糖、ごま油、／たまねぎ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、サラダ油、水、砂糖、しょうゆ、黒いりごま、                              | ◎牛乳<br>牛乳<br>大学芋        | 514(455)<br>20.7(19.1)<br>14.6(14.3)<br>3.0(2.4) |
| 3火  | ちらし寿司<br>鶏のつくねあんかけ<br>白菜のじゃこあえ<br>花麩のすまし汁        | 牛乳、／米、にんじん、れんこん、たけのこ、かんぴょう、干しいたけ、卵、さくらでんぶ、きざみのり、にんじん、／とり肉、たまねぎ、食塩、片栗粉、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、水、片栗粉、／はくさい、にんじん、しらす干し、しょうゆ、砂糖、ごま油、／焼ふ、みずな、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／牛乳、／ひなあられ、 | ◎牛乳<br>牛乳<br>ひなあられ      | 511(457)<br>24.6(22.2)<br>14.7(14.8)<br>3.8(3.0) |
| 4水  | けんちんうどん<br>ちくわの磯辺揚げ<br>オレンジ                      | 牛乳、／ゆでうどん、ぶた肉、だいこん、にんじん、ねぎ、油揚げ、ごま油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、／ちくわ、あおのり、小麦粉、水、サラダ油、／オレンジ、／麦茶、／米、ツナ、米みそ、しょうゆ、みりん風調味料、おろしにんにく、                                         | ◎牛乳<br>麦茶<br>ツナ味噌焼きおにぎり | 538(490)<br>19.6(19.0)<br>20.0(19.8)<br>2.9(2.4) |
| 5木  | ご飯<br>さばの塩焼き<br>ひじきと大豆の炒り煮<br>みそ汁（豆腐・なめこ）        | 牛乳、／米、／さば、食塩、／ひじき、だいず、にんじん、油揚げ、サラダ油、砂糖、しょうゆ、みりん風調味料、かつおだし汁、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ロールパン、ウインナー、ケチャップ、                                                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>ホットドッグ     | 639(562)<br>30.6(25.7)<br>29.6(25.7)<br>4.0(3.3) |
| 6金  | ご飯<br>ミートボール<br>のり塩れんこん<br>コンソメスープ               | 牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、酒、しょうゆ、片栗粉、サラダ油、ケチャップ、ウスターソース、／れんこん、サラダ油、あおのり、食塩、／こまつな、しめじ、コンソメ、食塩、／牛乳、／小麦粉、無塩バター、砂糖、食塩、                                                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>クッキー       | 646(564)<br>23.6(21.5)<br>28.5(25.9)<br>2.9(2.3) |
| 7土  | 鶏肉の塩焼き丼<br>キャベツのおかか和え<br>みそ汁（チンゲン菜・麩）            | 牛乳、／米、とり肉、にんじん、中華だし、食塩、酒、砂糖、サラダ油、片栗粉、きざみのり、／キャベツ、もやし、かつお節、しょうゆ、砂糖、／チンゲンサイ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、菜飯、                                                            | ◎牛乳<br>麦茶<br>菜飯おにぎり     | 495(455)<br>22.3(21.0)<br>13.1(14.2)<br>3.0(2.4) |
| 9月  | かれいのかばやき丼<br>ブロッコリーの和え物<br>みそ汁（玉ねぎ・油揚げ）          | 牛乳、／米、かれい、しょうが、酒、片栗粉、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、きざみのり、／ブロッコリー、とり肉、しょうゆ、砂糖、酢、／たまねぎ、油揚げ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／さつまいも、砂糖、マーガリン、牛乳、                                     | ◎牛乳<br>牛乳<br>スイートポテト    | 506(442)<br>27.2(22.7)<br>12.7(13.1)<br>3.5(2.8) |
| 10火 | にゅう麺<br>ほうれん草の和えもの<br>りんご                        | 牛乳、／干しとうめん、にんじん、ねぎ、とり肉、カットわかめ、めんつゆ、水、／ほうれん草、もやし、しょうゆ、砂糖、／りんご、／麦茶、／米、さけ、ダイスターズ、白いりごま、                                                                          | ◎牛乳<br>麦茶<br>鮭チーズおにぎり   | 391(374)<br>16.6(16.5)<br>4.9(7.7)<br>4.4(3.5)   |
| 11水 | ご飯<br>マーボー豆腐<br>ひじきのサラダ<br>かぶのスープ                | 牛乳、／米、／木綿豆腐、ぶた肉、ねぎ、干しいたけ、しょうが、ごま油、しょうゆ、米みそ、砂糖、酒、片栗粉、中華だし、／ひじき、えだまめ、ツナ、マヨネーズ、しょうゆ、食塩、／かぶ、かぶの葉、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／ホットケーキ粉、砂糖、牛乳、メープルシロップ、                      | ◎牛乳<br>牛乳<br>ホットケーキ     | 519(462)<br>21.8(20.1)<br>18.1(17.3)<br>3.9(3.1) |
| 12木 | 食パン・いちごジャム<br>鶏のさっぱり焼き<br>切り干し大根のナムル<br>ポトフ      | 牛乳、／食パン、いちごジャム、／とり肉、しょうゆ、みりん風調味料、酢、おろししょうが、砂糖、／切り干しだいこん、こまつな、しょうゆ、食塩、中華だし、ごま油、／ウインナー、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、水、コンソメ、食塩、／麦茶、／スパゲティ、しらす干し、焼き込みわかめ、サラダ油、おろしにんにく、         | ◎牛乳<br>麦茶<br>わかめパスタ     | 395(367)<br>25.9(22.5)<br>11.1(12.3)<br>7.0(5.6) |
| 13金 | ハヤシライス<br>キャベツの塩こんぶ和え<br>中華スープ                   | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム、ハヤシルウ、ケチャップ、ウスターソース、／キャベツ、きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／みずな、もやし、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／麦茶、／豆乳、片栗粉、砂糖、きなこ、砂糖、                                            | ◎牛乳<br>麦茶<br>豆乳くずもち     | 472(438)<br>13.3(13.9)<br>17.4(17.7)<br>3.5(2.8) |
| 14土 | そばろ丼<br>さといもの煮物<br>みそ汁（チンゲン菜・なめこ）                | 牛乳、／米、ぶた肉、ねぎ、おろしにんにく、にんじん、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、酒、砂糖、和風だし、／さといも、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、／チンゲンサイ、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、かつお節、しょうゆ、                                  | ◎牛乳<br>麦茶<br>おかかおにぎり    | 512(469)<br>21.4(20.3)<br>13.3(14.4)<br>3.4(2.7) |
| 16月 | ご飯<br>鮭の塩焼き<br>大根と鶏肉の煮物<br>かき玉汁（卵・にら）            | 牛乳、／米、／さけ、食塩、／だいこん、にんじん、とり肉、いんげん、かつおだし汁、酒、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／卵、にら、かつおだし汁、しょうゆ、食塩、／麦茶、／焼そばめん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、中華スープ、しょうゆ、食塩、ごま油、片栗粉、                             | ◎牛乳<br>麦茶<br>あんかけ焼きそば   | 411(375)<br>24.3(20.4)<br>11.2(12.3)<br>2.8(2.2) |
| 17火 | フラワーライス<br>鶏のカレー唐揚げ<br>ブロッコリーとコーンのサラダ<br>ワントンスープ | 牛乳、／米、菜飯、／とり肉、おろしにんにく、おろししょうが、しょうゆ、酒、砂糖、片栗粉、カレー粉、サラダ油、／ブロッコリー、コーン、ごま油、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／ワントンの皮、ぶた肉、あさつき、水、中華だし、しょうゆ、食塩、／牛乳、／小麦粉、重曹、バナナ、グラニュー糖、豆乳、サラダ油、ホイップクリーム、   | ◎牛乳<br>牛乳<br>バナナケーキ     | 555(492)<br>25.3(22.9)<br>19.5(18.6)<br>2.9(2.3) |

2026年



# 3月献立表



| 日付      | 献立名                                                                     | 材料名                                                                                                                                       | 【◎10時のおやつ】<br>おやつ                 | エネルギー<br>たんぱく質<br>脂質<br>食物繊維                       |
|---------|-------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------|----------------------------------------------------|
| 18<br>水 | ご飯<br>豚肉のすき焼き風煮物<br>ほうれん草とツナの和えもの<br>みそ汁（油揚げ・しめじ）                       | 牛乳、／米、／ぶた肉、焼き豆腐、はくさい、しらたき、ねぎ、干しいたけ、しょうゆ、みりん風調味料、砂糖、／ほうれん草、ツナ、しょうゆ、砂糖、／油揚げ、しめじ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／ポップコーン、食塩、                                  | ◎牛乳<br>牛乳<br>ポップコーン<br>（塩味）       | 455(411)<br>20.3(18.7)<br>21.5(20.2)<br>3.7(2.9)   |
| 19<br>木 | スパゲティミートソース<br>かぼちゃチーズ焼き<br>コンソメスープ                                     | 牛乳、／スパゲティ、ぶた肉、たまねぎ、マッシュルーム、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、コンソメ、／かぼちゃ、ピザ用チーズ、食塩、／ウインナー、キャベツ、コンソメ、食塩、／牛乳、／食パン、マーガリン、グラニュー糖、                  | ◎牛乳<br>牛乳<br>シュガートースト             | 566(499)<br>24.8(22.4)<br>24.3(22.5)<br>6.8(5.3)   |
| 20<br>金 | 祝日＜春分の日＞                                                                |                                                                                                                                           |                                   |                                                    |
| 21<br>土 | マーボー春雨丼<br>さつま芋の甘煮<br>みそ汁（もやし・チンゲン菜）                                    | 牛乳、／米、ぶた肉、おろしにんにく、はるさめ、にんじん、ねぎ、干しいたけ、米みそ、みりん風調味料、酒、しょうゆ、ごま油、片栗粉、／さつまいも、砂糖、しょうゆ、／もやし、チンゲンサイ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／米、塩こんぶ、                        | ◎牛乳<br>麦茶<br>塩昆布おにぎり              | 563(508)<br>20.4(18.8)<br>13.6(14.6)<br>3.6(2.9)   |
| 23<br>月 | ご飯<br>白身フライ<br>小松菜の中華和え<br>みそ汁（麩・わかめ）                                   | 牛乳、／米、／たら、サラダ油、ウスターソース、／こまつな、にんじん、もやし、しょうゆ、酢、砂糖、中華だし、／焼ふ、カットわかめ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／食パン、こしあん、ホイップクリーム、                                        | ◎牛乳<br>牛乳<br>小倉サンド                | 458(414)<br>20.4(18.8)<br>14.8(14.9)<br>3.8(3.0)   |
| 24<br>火 | 菜飯<br>肉じゃが<br>きゅうりの塩こんぶ和え<br>みそ汁（豆腐・なめこ）                                | 牛乳、／米、菜飯、／ぶた肉、じゃがいも、たまねぎ、にんじん、しらたき、サラダ油、かつおだし汁、しょうゆ、砂糖、みりん風調味料、酒、／きゅうり、塩こんぶ、ごま油、／絹ごし豆腐、なめこ、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／サラダ油、黒砂糖、卵、小麦粉、重曹、             | ◎牛乳<br>牛乳<br>マラーカオ                | 602(529)<br>18.4(17.2)<br>25.5(23.4)<br>6.6(5.2)   |
| 25<br>水 | 食パン・りんごジャム<br>鶏肉のバーベキューソース焼き<br>マカロニサラダ（ドレッシング）<br>コーンクリームスープ           | 牛乳、／食パン、りんごジャム、／とり肉、ケチャップ、ウスターソース、砂糖、しょうゆ、／マカロニ、ツナ、きゅうり、にんじん、サラダ油、酢、砂糖、食塩、／クリームコーン、コーン、水、牛乳、コンソメ、食塩、／麦茶、／米、ぶた肉、米みそ、みりん風調味料、砂糖、酒、          | ◎牛乳<br>麦茶<br>肉味噌おにぎり              | 525(472)<br>25.7(22.3)<br>13.1(13.9)<br>4.9(4.0)   |
| 26<br>木 | ご飯<br>豚肉のしょうが焼き<br>チンゲンサイのお浸し<br>みそ汁（里芋・あさつき）                           | 牛乳、／米、／ぶた肉、たまねぎ、サラダ油、しょうが、しょうゆ、酒、みりん風調味料、砂糖、／チンゲンサイ、油揚げ、しょうゆ、砂糖、和風だし、／さといも、あさつき、かつおだし汁、米みそ、／牛乳、／小麦粉、重曹、無塩バター、砂糖、卵、ココア、                    | ◎牛乳<br>牛乳<br>マーブルクッキー             | 721(624)<br>24.5(22.1)<br>39.1(34.2)<br>2.9(2.3)   |
| 27<br>金 | ドライカレー<br>やみつきキャベツ風サラダ<br>中華スープ                                         | 牛乳、／米、ぶた肉、たまねぎ、にんじん、サラダ油、ホールトマト、ケチャップ、ウスターソース、米みそ、食塩、カレールウ、パセリ粉、／キャベツ、もやし、ごま油、しょうゆ、中華だし、食塩、／ほうれん草、ねぎ、水、しょうゆ、中華だし、食塩、／牛乳、／焼ふ、マーガリン、グラニュー糖、 | ◎牛乳<br>牛乳<br>お麩ラスク                | 562(498)<br>22.1(20.3)<br>23.2(21.6)<br>3.6(2.8)   |
| 28<br>土 | 卒園式                                                                     |                                                                                                                                           |                                   |                                                    |
| 30<br>月 | わかめご飯（0.1歳）<br>わかめおにぎり（2～5歳）<br>鶏の唐揚げ<br>ブロッコリーとツナのサラダ<br>りんご・みそ汁（0.1歳） | 牛乳、／米、炊き込みわかめ、／とり肉、しょうゆ、酒、しょうが、おろしにんにく、片栗粉、サラダ油、／ブロッコリー、ツナ、酢、しょうゆ、砂糖、食塩、／りんご、／チンゲンサイ、焼ふ、かつおだし汁、米みそ、／麦茶、／ぎょうざの皮、しらす干し、マヨネーズ、あおのり、          | ◎牛乳<br>麦茶<br>パリパリしらす              | 640(571)<br>26.7(24.6)<br>15.3(16.0)<br>3.7(2.9)   |
| 31<br>火 | しょうゆラーメン<br>三色ナムル<br>ブルーベリーヨーグルト                                        | 牛乳、／生中華めん、ぶた肉、こまつな、にんじん、ねぎ、水、中華だし、しょうゆ、食塩、ごま油、／ほうれん草、もやし、にんじん、しょうゆ、ごま油、中華だし、食塩、／ヨーグルト、ブルーベリージャム、／りんごジュース、／じゃがいも、サラダ油、食塩、                  | ◎牛乳<br>りんごジュース<br>フライドポテト<br>（塩味） | 572(518)<br>20.8(19.8)<br>17.1(17.5)<br>13.8(11.0) |
|         |                                                                         |                                                                                                                                           |                                   |                                                    |
|         |                                                                         |                                                                                                                                           |                                   |                                                    |