

令和8年



3月 献立表



西糺谷しろはと保育園

日曜	献立名			あか	きいろ	みどり	その他
	朝おやつ	昼食	おやつ	体をつくる 血や肉になる	カや体温のもとになる	体の調子を整える	
2月	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(南瓜・玉ねぎ・小切麩) 鶏肉の照り焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	野菜プレツェル 牛乳	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 しらす	米 小切麩 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほろれん草 オレンジ パセリ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいちしょうゆ ベーキングパウダー 塩
3	蒸しじゃが芋 麦茶	【ひな祭り・啓蒙】ちらし寿司 すまし汁(大根・高野豆腐・わかめ) 小松菜の味噌和え グレープフルーツ	ハンケーキ 麦茶	鶏肉 鶏卵 高野豆腐 味噌	米 砂糖 油 薄力粉 じゃが芋	人参 さやえんどう 焼きのり 干しいたけ 大根 わかめ 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	蒸しかぼちゃ 麦茶	焼きそば コンソメスープ(玉ねぎ・コーン・チンゲン菜) さつま芋のフレンチサラダ ぶどうゼリー 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	豚肉	高し中華麺 油 砂糖 さつま芋 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ビーマン 青のり コーン チンゲン菜 きゅうり ぶどうジュース アガー 塩昆布 南瓜	中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶
5	人参煮 麦茶	ご飯 味噌汁(じゃが芋・なめこ・万能ねぎ) 鶏つくね 白菜とわかめの和え物 ジョア 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	味噌 鶏肉 木綿豆腐 シニア 牛乳	米 じゃが芋 パン粉 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ わかめ りんごソース	水 こいちしょうゆ 料理酒 こいちしょうゆ 穀物酢 塩 万能つゆ ベーキングパウダー
6	大根煮 麦茶	麦ご飯 味噌汁(厚揚げ・わかめ・長ねぎ) かわいひの銀辺焼き なめたけ和え グレープフルーツ 麦茶	シュークリーム 牛乳	厚揚げ 味噌 かわい クリーム 牛乳	米 厚し麦 シュー生地 砂糖	干しいたけ わかめ 長ねぎ 昆布 焼きのり 大根 人参 小松菜 なめ茸 グレープフルーツ	水 万能つゆ みりん 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶
7	ウエハース 麦茶	ご飯 クリームシチュー 切干大根サラダ チーズ 麦茶	青のりポテト 牛乳	鶏肉 牛乳 チーズ	米 じゃが芋 油 砂糖 ごま油 ウエハース	玉ねぎ 人参 切干大根 コーン 青のり	水 シチューフレーク 穀物酢 こいちしょうゆ 麦茶 塩
9	しらす 麦茶	ご飯 中華スープ(玉ねぎ・チンゲン菜・わかめ) にら玉 トマトトッピング和え パナナ 麦茶	ココア蒸しパン 牛乳	鶏卵 牛乳 しらす	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 薄力粉	玉ねぎ チンゲン菜 わかめ にら 人参 白菜 きゅうり パナナ	水 チキンスープの素 こいちしょうゆ 塩 穀物酢 トマトトッピング 麦茶 ベーキングパウダー ココア
10	蒸しさつま芋 麦茶	わかめご飯 コンソメスープ(玉ねぎ・コーン) 鶏肉の唐揚げ 納豆和え いちご 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	鶏肉 納豆 牛乳	米 片栗粉 油 コンプレック 無塩バター マシュマロ さつま芋	わかめご飯の素 玉ねぎ コーン しょうが 白菜 人参 ほろれん草 いちご	水 シチューフレーク こいちしょうゆ 料理酒 麦茶
11	人参煮 麦茶	野菜パン コンソメスープ(白菜・人参・えのき茸) ミートローフ 野菜ソテー グレープフルーツ 麦茶	牛乳くずもち せんべい 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 きな粉	野菜パン パン粉 片栗粉 油 砂糖 せんべい	白菜 人参 えのき茸 玉ねぎ もやし キャベツ グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 トマトクチャップ 中濃ソース 麦茶
12	蒸しかぼちゃ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁(じゃが芋・小松菜・小切麩) 赤魚のごま風味焼き ひじきと切干大根の煮物 パナナ 麦茶	サーターアングダー 牛乳	味噌 赤魚 鶏卵 牛乳	米 玄米 じゃが芋 小切麩 ごま 砂糖 油 薄力粉	干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース パナナ 南瓜	水 こいちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
13	大根煮 麦茶	ハヤシライス 白菜サラダ オレンジ 麦茶	パウンドケーキ 牛乳	豚肉 鶏卵 牛乳	米 油 砂糖 薄力粉 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 きゅうり オレンジ 大根	水 ハヤシフレーク 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー こいちしょうゆ
14	ビスケット 麦茶	鶏丼 味噌汁(大根・長ねぎ・チンゲン菜) ポテトサラダ カップヨーグルト 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	鶏肉 味噌 ヨーグルト	米 油 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ マンナビスケット	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 きゅうり わかめご飯の素	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 塩 麦茶
16	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(玉ねぎ・ほうれん草・油揚げ) 肉じゃが ツナサラダ パナナ 麦茶	ゼリー(青りんご味) ビスケット 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 かつおフレーク 牛乳 しらす	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 青りんごゼリーの素 マンナビスケット	干しいたけ 玉ねぎ ほろれん草 昆布 人参 しらすたき グリンピース キャベツ きゅうり パナナ	水 万能つゆ みりん 塩 麦茶
17	大根煮 麦茶	ご飯 コンソメスープ(白菜・人参・えのき茸) 肉団子のホワイトソースがけ 人参ドレッシングサラダ オレンジ 麦茶	蒸し大学芋 牛乳	豚肉 牛乳	米 パン粉 薄力粉 無塩バター さつま芋 砂糖 ごま	白菜 人参 えのき茸 玉ねぎ パセリ プロコッリー もやし コーン オレンジ 大根	水 チキンスープの素 塩 人参ドレッシング 麦茶 みりん こいちしょうゆ
18	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・長ねぎ・小切麩) 鶏肉の塩焼き かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	ほうれん草の甘食 牛乳	味噌 鶏肉 かつお節 鶏卵 緑豆 牛乳	米 小切麩 無塩バター 砂糖 薄力粉 さつま芋	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ ほうれん草	水 塩 料理酒 こいちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
19	人参煮 麦茶	【春分】幼児 仕上げのご飯 乳児:混ぜご飯 味噌汁(大根・しめじ・小松菜) 幼児:さわらの香り焼き 乳児:たらの香り焼 き じゃが芋の炒め物 デコポン 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	油揚げ 味噌 さわか ふりかけかつお たら	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にらつく しょうが 人参 グリンピース デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ みりん 麦茶
21	ビスケット 麦茶	中華丼 中華スープ(切干大根・干しいたけ・わかめ) ピーマン中華サラダ チーズ 麦茶	さつま芋スティック 牛乳	豚肉 チーズ 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ピーマン 油 ごま さつま芋 無塩バター マンナビスケット	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶
23	しらす 麦茶	ご飯 味噌汁(キャベツ・玉ねぎ・高野豆腐) 豚肉と野菜の炒め物 幼児:こんぱやくとごぼうの煮物 乳児:じゃが芋の煮物 オレンジ 麦茶	豆乳くずもち せんべい 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 さつま揚げ 豆乳 きな粉 しらす	米 油 砂糖 片栗粉 せんべい じゃが芋	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 人参 ごぼう つきこん グリンピース オレンジ	水 こいちしょうゆ 料理酒 みりん 万能つゆ 麦茶
24	蒸しかぼちゃ 麦茶	☆卒園お祝い献立☆赤飯 お吸い物(白菜・長ねぎ・しめじ) 鶏肉の唐揚げ プロコッリーサラダ グレープフルーツ 麦茶	中華風カステラ 牛乳	小豆 かつお節 鶏肉 鶏卵 牛乳	米 もち米 ごま 片栗粉 油 砂糖 無塩バター 薄力粉	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 しょうが プロコッリー もやし 人参 グレープフルーツ 南瓜	水 塩 こいちしょうゆ 料理酒 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
25	大根煮 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミネストローネ(じゃが芋・玉ねぎ・人参) ほうれん草のマヨサラダ ジョア 麦茶	五平餅 麦茶	鶏肉 ジョア 味噌	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ 米 ごま	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 ダイストマト ほうれん草 もやし わかめ 大根	こいちしょうゆ みりん 料理酒 水 トマトクチャップ チキンスープの素 塩 麦茶
26	蒸しさつま芋 麦茶	ご飯 味噌汁(大根・えのき茸・小松菜) 豆腐ステーキ コンソメスープ パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	味噌 木綿豆腐 鶏肉 牛乳	米 薄力粉 油 片栗粉 砂糖 フルーツパン さつま芋	干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 昆布 玉ねぎ グリンピース キャベツ 人参 コーン パナナ	水 万能つゆ 穀物酢 塩 麦茶
27	蒸しじゃが芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁(南瓜・しめじ・油揚げ) 切干大根入り玉子焼き 白菜の海苔和え ゼリー(青りんご味) 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	油揚げ 味噌 鶏肉 豚肉 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 青りんごゼリーの素 マカロニ じゃが芋	ゆかり 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 切干大根 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり	水 こいちしょうゆ 塩 麦茶
28	ウエハース 麦茶	豚丼 味噌汁(さつま芋・チンゲン菜・わかめ) もやしのごま和え カップヨーグルト 麦茶	ゆかりおにぎり 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト	米 油 さつま芋 砂糖 ごま ウエハース	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし 人参 コーン ゆかり	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいちしょうゆ 麦茶
30	しらす 麦茶	あんかけうどん ちくわ天 グレープフルーツ 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	鶏肉 焼き竹輪 油揚げ しらす	うどん ごま油 砂糖 片栗粉 薄力粉 油 米	白菜 人参 小松菜 グレープフルーツ ひじき	塩 こいちしょうゆ 水 麦茶 万能つゆ 料理酒
31	蒸しかぼちゃ 麦茶	ピザパン 中華スープ(玉ねぎ・えのき茸・わかめ) 大根の味噌マヨ和え オレンジ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶	豚肉 味噌 ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ごま ノンエッグマヨネーズ クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン オレンジ 南瓜	水 こいちしょうゆ チキンスープの素 麦茶

☆ 今月の平均給与栄養量 ☆

	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質 (g)	カルシウム (mg)	食塩相当量 (g)
幼児 目標量	577	20.2	16.7	270	1.6
幼児 平均量	602	21	17.1	269	1.5
乳児 目標量	493	17.3	14.3	225	1.3
乳児 平均量	512	17.6	13.8	245	1.3

☆園の給食では栄養豊富でおいしい『金芽米』を使用しています。

☆マヨネーズは卵不使用のものを使用しています。