

2026年03月



# 献立表



畦野こどもの里保育園

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
2	月	コーンフレークチキン 水菜のおかか和え チンゲン菜のスープ ご飯	わかめおにぎり 牛乳 果物	米、コーンフレーク、砂糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、ベーコン、かつお節	みずな、チンゲンサイ、にんじん、たまねぎ、カットわかめ
3	火	鮭のちらし寿司 菜の花の和えもの 三つ葉のすまし汁	おひなさまケーキ 牛乳	米、小麦粉、三温糖、砂糖、焼酎、粉糖	牛乳、さけ、卵、バター、ウインナー、生クリーム	もやし、にんじん、コーン缶、たまねぎ、なばな、キウイフルーツ、糸みつば、さやえんどう、いちご、焼きのり
4	水	肉じゃが ミニトマト キャベツのみそ汁 ご飯	豆乳もち 牛乳 果物	米、じゃがいも、糸こんにゃく、三温糖、片栗粉、油	牛乳、豆乳、牛肉(肩)、みそ、きな粉、油揚げ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、ねぎ、いんげん、ミニトマト、カットわかめ
5	木	鶏肉のから揚げ 白菜の甘酢和え しめじのみそ汁 ご飯	りんごゼリー 牛乳 自然食菓子	米、片栗粉、三温糖、油	牛乳、鶏もも肉、みそ	はくさい、りんご天然果汁、にんじん、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ、にんにく、しょうが、かんでん(粉)、カットわかめ
6	金	麻婆豆腐 めざし わかめのすまし汁 ご飯	恐竜の卵 牛乳 果物	米、白玉粉、片栗粉、上新粉、黒砂糖、三温糖、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ、めざし(生)	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、葉ねぎ、にら、カットわかめ、しょうが
7	土	焼きうどん 小松菜の和えもの おにぎり	自然食菓子	ゆでうどん、米、油、三温糖	豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、キャベツ、こまつな、にんじん
9	月	やきとり 春雨サラダ 大根のみそ汁 ご飯	マカロニきな粉 牛乳 果物	米、マカロニ、砂糖、はるさめ、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉、みそ、きな粉	だいこん、きゅうり、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ
10	火	カレーライス チンゲン菜の和え物	ごまポッキー 牛乳 果物	米、じゃがいも、グラニュー糖、春巻きの皮、油、三温糖	牛乳、牛肉(肩)、バター、すりごま	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、ピーマン
11	水	さばの味噌焼き ほうれん草のごま和え えのきのすまし汁 ご飯	大根餅 牛乳 果物	米、片栗粉、小麦粉、三温糖、砂糖	牛乳、さば、みそ、ベーコン、すりごま	だいこん、ほうれん草、にんじん、えのきたけ、たまねぎ、葉ねぎ
12	木	しゃきしゃきキャベツのハンバーグ ブロッコリーの和え物 麩のみそ汁 ご飯	いちごヨーグルト 牛乳 自然食菓子	米、じゃがいも、片栗粉、三温糖、焼酎	牛乳、ヨーグルト(加糖)、豚ひき肉、みそ	ブロッコリー、たまねぎ、キャベツ、にんじん、しいたけ、葉ねぎ、いちご、カットわかめ
13	金	鶏肉のマーマレード焼き 小松菜のおかか和え オニオンスープ ご飯	赤飯おにぎり 牛乳 果物	米、もち米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、あずき(乾)、かつお節	こまつな、たまねぎ、にんじん、エリンギ、マーマレード
14	土	ポトフ ブルー おにぎり	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも	牛乳、豚肉(肩ロース)、ウインナー	だいこん、たまねぎ、にんじん、しめじ、味付けのり、ブルー
16	月	鮭の塩焼き れんこんのごま和え 豆腐のみそ汁 ご飯	ココアちんすこう 牛乳 果物	米、小麦粉、油、三温糖、砂糖	牛乳、さけ、木綿豆腐、みそ、すりごま	れんこん、にんじん、たまねぎ、いんげん、葉ねぎ、カットわかめ
17	火	チキン南蛮 小松菜の和えもの 中華風コーンスープ ご飯	菜の花とじゃこのおにぎり 牛乳 果物	米、三温糖、上新粉、オリーブ油、片栗粉	牛乳、鶏もも肉、しらす干し	こまつな、クリームコーン缶、たまねぎ、にんじん、コーン缶、なばな

日	曜	昼食献立名	3時おやつ	材料(昼食と午後おやつ)		
				熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの
※18	水	クリームシチュー キャベツのマヨサラダ 全粒粉食パン	黒糖蒸しパン 牛乳 果物	全粒粉パン、じゃがいも、小麦粉、黒砂糖	牛乳、鶏もも肉、バター	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しめじ、コーン(冷凍)、コーン缶
19	木	ローストチキン 白菜の甘酢和え しめじのみそ汁 ご飯	オレンジゼリー 牛乳 自然食菓子	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、みそ	はくさい、みかん天然果汁、みかん缶、にんじん、しめじ、たまねぎ、葉ねぎ、かんでん(粉)、にんにく、カットわかめ
21	土	焼きうどん きゅうりのゆかり和え おにぎり	自然食菓子 牛乳	ゆでうどん、米、油	牛乳、豚肉(もも)、かつお節	たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん
23	月	さばの塩焼き ほうれん草の納豆和え 大根のみそ汁 ご飯	いなり寿司 牛乳 果物	米、砂糖、三温糖	牛乳、さば、油揚げ、挽きわり納豆、みそ、ごま	ほうれん草、だいこん、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ
24	火	ハヤシライス チンゲン菜のじゃこ和え	麩のひとくちラスク 牛乳 果物	米、じゃがいも、焼酎、グラニュー糖、油、三温糖	牛乳、牛肉(もも)、バター、しらす干し	チンゲンサイ、たまねぎ、にんじん、マッシュルーム
25	水	1~5歳 お弁当日	抹茶蒸しパン 牛乳 果物	米、じゃがいも、小麦粉、三温糖、砂糖、油	牛乳、豚肉(肩ロース)、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、葉ねぎ、カットわかめ、パセリ
26	木	マカロニチキングラタン 春雨サラダ 全粒粉食パン	二色クッキー 牛乳 果物	全粒粉パン、小麦粉、マカロニ、三温糖、パン粉、油	牛乳、鶏もも肉、無塩バター、バター、粉チーズ	たまねぎ、ブロッコリー、コーン缶、マッシュルーム缶、にんじん
27	金	ハンバーグ 水菜のおかか和え きのこのスープ ご飯	いちごジャムのケーキ 牛乳	米、小麦粉、三温糖、じゃがいも、砂糖、油	牛乳、豚ひき肉、牛ひき肉、卵、バター、かつお節	たまねぎ、みずな、にんじん、いちごジャム、えのきたけ、しめじ、パセリ
28	土	牛丼 三度豆の和えもの じゃがいものみそ汁	自然食菓子 牛乳	米、じゃがいも、糸こんにゃく、砂糖、三温糖	牛乳、牛肉(肩)、みそ	たまねぎ、いんげん、にんじん、ねぎ、葉ねぎ
30	月	麻婆豆腐 ミニトマト わかめのすまし汁 ご飯	ココア蒸しパン 牛乳 果物	米、小麦粉、三温糖、片栗粉、油、ごま油	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、牛ひき肉、みそ	たまねぎ、にんじん、たけのこ(ゆで)、しいたけ、ねぎ、葉ねぎ、にら、ミニトマト、カットわかめ、しょうが
31	火	鶏肉のバーベキュー キャベツの和え物 オニオンスープ ご飯	りんごゼリー 牛乳 自然食菓子	米、三温糖	牛乳、鶏もも肉	りんご天然果汁、キャベツ、たまねぎ、にんじん、エリンギ、かんでん(粉)

※ 予定献立は食材の都合により変更する場合があります。  
 ※ 朝おやつは、乳児のみ牛乳、自然食子ができます。

17、27日 らっきーにんじん  
 25日 弁当日(1~5歳)  
 26日 お別れ会  
 27日 誕生ケーキの日

