



3月の献立表

2026年03月

関戸みどりの保育園(一般)

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
02月	チーズ	ご飯 みそ汁(もやし・油揚げ) 豚肉のバーベキュー焼き さつまいものバター焼き フルーツ	胚芽米、さつまいも、グラニュー糖、なたね油、きび砂糖、はちみつ	牛乳、豚肉(肩ロース・脂身付)、豆乳、油揚げ、豆みそ、バター	はるみ、大豆もやし、たまねぎ、にんじん、りんご	牛乳 豆乳ドーナツ にんじんのマリネ
03火 ひなまつり メニュー	大根 スティック	ひなちらし すまし汁(菜花・はんぺん) さわらの西京焼き 里芋の煮物 フルーツ	胚芽米、さといも、小麦粉、きび砂糖、上白糖、白玉粉、なたね油、片栗粉	さわら、あずき(乾)、卵、はんぺん、白みそ、いわし(煮干し)	いちご、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、いんげん、干しいたけ、こんぶ(だし用)、かんぴょう(乾)、焼きのり	お茶 桜もち 煮干し
04水	人参 スティック	スパゲティミートソース スープ(豆苗、ベーコン) ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、オリーブ油、ごま油	豚ひき肉、ベーコン(卵なし乳含む)、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、トウモロコシ、こんぶ(だし用)、にんにく	お茶 焼きおにぎり こんぶ
05木 野外 保育	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) ぶりの照り焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、焼ふ、きび砂糖、なたね油	ぶり、納豆、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、かぶ、だいこん、もやし、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、塩こんぶ、わかめ(乾)	お茶 すいとん かぶの塩昆布あえ
06金	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(さつまいも・ねぎ) 鶏肉の南部焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、なたね油、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、豆みそ	りんご、もも缶(黄桃)、みかん缶、刻みこんぶ、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	お茶 フルーツヨーグルト ごぼうスティック
07土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(かぶ・たまねぎ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、グラニュー糖、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、豆みそ、バター	いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、しらたき、こまつな	牛乳 シナモントースト 人参スティック
09月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	さつまいも、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	オレンジ・ネーブル、こまつな、しいたけ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、みつば、しょうが	牛乳 スイートポテト ゆでブロッコリー
10火 きみどり クッキング	ごぼう スティック	マーボー丼 かき玉汁 人参ナムル フルーツ	胚芽米、はるさめ(緑豆)、ごま油、片栗粉、ごま、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 ごはんピザ 大根スティック
11水 炊き出し 訓練	ゆで ブロッコリー	カレーライス(大根) はくさいとじゃこのサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、小麦粉、なたね油、はちみつ、ごま油、砂糖	鶏がらスープ、鶏もも肉、ツナ油漬缶、豆乳、しらす干し	いよかん、はくさい、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが、きざみのり、こんぶ	お茶 ツナスパゲティー こんぶ
12木	ゆで さつまいも	プレッチェン 和風きのこスープ かじきのムニエル マカロニサラダ フルーツ	プレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、オリーブ油、ごま油、マカロニ	まかじき、ハム(卵なし・乳含む)、卵、チーズ	りんご、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	お茶 チャーハン(ハム) チーズ
13金 誕生会	かぶ の煮物	ご飯 みそ汁(じゃが芋・玉葱) 春巻き たたききゅうりのサラダ風 フルーツ	胚芽米、プレッチェン(乳・卵なし)、じゃがいも、春巻きの皮、なたね油、ごま油、はるさめ、片栗粉、きび砂糖	牛乳、豚ひき肉、生クリーム、しらす干し、豆みそ、ゼラチン	りんご、きゅうり、いちご、もやし、たまねぎ、たけのこ(ゆで)、にんじん、ほうれんそう、しょうが、干しいたけ	お茶 いちごババロア (幼児)シュガーパイ (乳児)ほうれん草のパン
14土	煮干し	ちゃんぽんラーメン かぼちゃの煮物 フルーツ	生中華めん、胚芽米、ごま油、ごま(むき)、きび砂糖	豚肉(ロース・脂身付)、かつお節	いよかん、かぼちゃ、キャベツ、緑豆もやし、たまねぎ、にんじん、にら、こんぶ(だし用)	お茶 おかかおにぎり こんぶ

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー583kcal・たんぱく質23.9g・脂質18.6g)

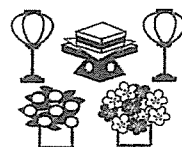
材料の食材は都合により変更になる場合があります。

5日(木)は野外保育・お別れ遠足です。きいろ組以上のクラスはお弁当の用意をお願いします。

11日(火)の軽食は、炊き出し訓練でツナスパゲティーを作ります。

13日(金)は誕生会メニューです。

16日(月)きみどり組のリクエストメニューです。





献立表



2026年03月

日付	朝おやつ	献立名	材料名			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	
16月 おもてなし	チーズ	ご飯 豚汁 鮭の塩焼き さつまいもと根菜のごま絡め いちご	胚芽米、さつまいも、なたね油、片栗粉、ごま、きび砂糖	牛乳、ベにさけ、ウインナー、豚肉(肩ロース・皮下脂肪なし)、調製豆乳、豆みそ	りんご、いちご、ごぼう、れんこん、だいこん、にんじん、ねぎ、板こんにゃく	牛乳 ミニアリカンドッグ りんご
17火	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、なたね油、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(ロース・赤肉)、ベーコン(卵なし乳含む)、いわし(煮干し)	いちご、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、にら、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し
18水	人参 スティック	スパゲティミートソース スープ(豆苗、ベーコン) ポテトサラダ フルーツ	じゃがいも、胚芽米、もち米、きび砂糖、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、オリーブ油	豚ひき肉、あずき(乾)、ベーコン(卵なし乳含む)、きな粉、粉チーズ	りんご、たまねぎ、ホールトマト缶詰、にんじん、きゅうり、トウモロコシ、こんぶ(だし用)、にんにく	お茶 二色ばたもち こんぶ
19木	粉ふき芋	ご飯 みそ汁(麩・わかめ・万能葱) ぶりの照り焼き 三色野菜の納豆和え フルーツ	胚芽米、小麦粉、焼ふ、きび砂糖、なたね油	ぶり、納豆、鶏もも肉(皮付き)、豆みそ	オレンジ・ネーブル、ほうれんそう、かぶ、だいこん、もやし、にんじん、かぶ・葉、ねぎ、万能ねぎ、しょうが、干しいたけ、塩こんぶ、わかめ(乾)	お茶 すいとん かぶの塩昆布あえ
21土	煮干し	すき焼き丼 みそ汁(かぶ・たまねぎ) フルーツ	胚芽米、食パン(卵・乳なし)、なたね油、グラニュー糖、きび砂糖	牛乳、豚肉(ロース)、焼き豆腐、豆みそ、バター	いちご、たまねぎ、かぶ、にんじん、しらたき、こまつな	牛乳 シナモントースト 人参スティック
23月	チーズ	ご飯 すまし汁(椎茸・みつば) 鯖の味噌煮 小松菜の煮浸し フルーツ	さつまいも、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、きび砂糖	牛乳、さば、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、バター	オレンジ・ネーブル、こまつな、しいたけ、にんじん、ブロッコリー、ねぎ、みつば、しょうが	牛乳 スイートポテト ゆでブロッコリー
24火	ごぼう スティック	マーボー丼 かき玉汁 人参ナムル フルーツ	胚芽米、はるさめ(緑豆)、ごま油、片栗粉、ごま、きび砂糖	牛乳、木綿豆腐、豚ひき肉、卵、とろけるチーズ、ハム(卵なし・乳含む)、米みそ(淡色辛みそ)	いよかん、だいこん、もやし、にんじん、たまねぎ、万能ねぎ、ピーマン、ねぎ、にら、しょうが、にんにく	牛乳 ごはんピザ 大根スティック
25水	ゆで ブロッコリー	カレーライス(大根) はくさいとじゃこのサラダ 福神漬け フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、なたね油、きび砂糖、はちみつ、ごま油	牛乳、鶏がらスープ、鶏もも肉、豆乳、淡色みそ、しらす干し	はくさい、いよかん、たまねぎ、だいこん、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、福神漬、しめじ、コーン缶、にんにく、しょうが	牛乳 みそポテト 中華きゅうり
26木	ゆで さつま芋	ブレッチェン 和風きのこスープ かじきのムニエル マカロニサラダ フルーツ	ブレッチェン(乳・卵なし)、胚芽米、マヨドレ(卵・乳なし)、小麦粉、オリーブ油、ごま油、マカロニ	まかじき、ハム(卵なし・乳含む)、卵、チーズ	りんご、チンゲンサイ、キャベツ、きゅうり、えのきたけ、にんじん、ピーマン、ねぎ、干しいたけ	お茶 チャーハン(ハム) チーズ
27金	きゅうり スティック	ご飯 みそ汁(さつま芋・ねぎ) 鶏肉の南部焼き 昆布の煮物 フルーツ	胚芽米、さつまいも、きび砂糖、なたね油、ごま、ごま油	ヨーグルト(無糖)、鶏もも肉(皮付き)、ちくわ、豆みそ	りんご、もも缶(黄桃)、みかん缶、刻みこんぶ、にんじん、ごぼう、ねぎ、干しいたけ	お茶 フルーツヨーグルト ごぼうスティック
28土 卒園式	煮干し	卒園式のためお弁当持参	胚芽米、ごま(むき)	かつお節	こんぶ(だし用)	お茶 おかかおにぎり こんぶ
30月	チーズ	ご飯 すまし汁(麩・ミツバ・ナルト) さけのちゃんちゃん焼き かぼちゃのそぼろ煮 フルーツ	胚芽米、コッペパン(乳・卵なし)、はちみつ、きび砂糖、焼ふ、なたね油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、なたね油、豆みそ、バター	はるみ、かぼちゃ、キャベツ、しめじ、にんじん、レモン果汁、糸みつば、かんでん(粉)、しょうが	牛乳 はちみつレモン寒天 人参のパン
31火	大根 スティック	ご飯 豆腐のスープ 鶏肉のソテー(ねぎソース) 洋風きんぴら フルーツ	胚芽米、焼きそばめん、なたね油、オリーブ油、きび砂糖、ごま油、片栗粉	鶏もも肉、木綿豆腐、豚肉(ロース・赤肉)、ベーコン(卵なし乳含む)、いわし(煮干し)	いちご、れんこん、もやし、キャベツ、にんじん、ねぎ、ピーマン、にら、にんにく、あおのり	お茶 焼きそば 煮干し

今月の果物は、いよかん、ぼんかん、デコポン、はるみオレンジ、いちご、りんご等になります。

