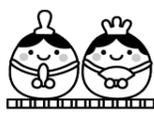


献立表



今月の給食目標: 食の大切さや、感謝の気持ちをもつ



2026年03月

※献立はいつでも差し上げられますのでお声掛けください。

太子保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名				10時おやつ	3時おやつ	行事
			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	調味料			
02月	御飯 鯖の塩焼き 刻み昆布煮 味噌汁(ねぎ・白菜)	360.9(289.8) 17.2(13.9) 11.7(9.3)	米、三温糖	米みそ、油揚げ、大豆 さば ヨーグルト	みかん、バナナ、はくさい にんじん、ねぎ、刻みこんぶ だいこん もも	しょうゆ、本みりん、食塩	茹大根	フルーツヨーグルト	ひなまつり
03火	ちらしずし ちくわ磯辺揚げ すまし汁(油菜・ふ)	550.1(456.4) 17.2(14.8) 12.2(11.5)	米、三温糖、小麦粉 油、焼ふ、ごま	鶏もも肉、油揚げ、バター かつお節、豆乳 カルピス さくらでんぶ ちくわ、卵	なばな、にんじん、れんこん かんぴょう、干しいたけ りりりこんぶ、焼きのり、青のり	酢、しょうゆ 食塩、和風だしの素	豆乳	ひなあられおこし カルピス	
04水	かき玉うどん ほうれん草のお浸し バナナ	486.2(425.3) 18.5(15.7) 7.5(6.1)	ゆでうどん、米、三温糖 じゃがいも	鶏肉、かつお節 卵	バナナ、ほうれんそう たまねぎ、にんじん、ねぎ しいたけ、あさつき、しそ	めんつゆ、しょうゆ みりん、食塩	蒸しじゃがいも	ゆかりおにぎり	
05木	御飯 ブルコギ ごぼうとツナのサラダ 味噌汁(あさつき・えのき)	627.1(535.7) 21.5(18.3) 26.1(23.3)	米、強力粉、マヨネーズ 砂糖、三温糖、油 すりごま、ごま、ごま油	米みそ、ツナ油漬缶 バター 牛乳 豚肉	たまねぎ、にんじん、ごぼう えのきたけ、にら、あさつき にんにく	しょうゆ、ドライイースト みりん、食塩	茹人参	揚げパン(ココア) 牛乳	
06金	御飯 厚揚げの味噌炒め 中華風春雨サラダ チンゲン菜のスープ	445.9(415.2) 11.6(12.6) 10.7(12.4)	さつまいも、米、はるさめ 油、砂糖、ごま油、三温糖	生揚げ、米みそ 牛乳 豚ひき肉、ハム	たまねぎ、にんじん、きゅうり チンゲンサイ、黒きくらげ	しょうゆ、本みりん 酢、食塩	牛乳	焼き芋	園外保育(3歳児)
07土	御飯 カレー 野菜スープ	336.8(266.5) 7.6(6.0) 10.7(8.6)	米、じゃがいも、油	豚肉	たまねぎ、にんじん コーン缶、にんにく	食塩 カレールー			
09月	御飯 鮭のオーロラソース 青菜のおかか和え 味噌汁(卵・玉葱)	537.2(443.9) 21.5(18.0) 21.5(18.0)	さつまいも、米 マヨネーズ、油、三温糖、ごま	べにさけ、米みそ、かつお節 牛乳 卵	こまつな、レタス、にんじん たまねぎ、パセリ、だいこん	ケチャップ、しょうゆ みりん	茹大根	大学芋 牛乳	
10火	ロールパン チキン南蛮 コールスローサラダ 野菜スープ(セロリ・もやし)	664.5(535.6) 21.8(17.3) 27.0(22.5)	米、マヨネーズ 片栗粉、三温糖、油 ロールパン	鶏もも肉 牛乳 卵	キャベツ、レタス、たまねぎ もやし、にんじん、セロリ コーン、きゅうり、しょうが にんにく、レモン果汁	酢、みりん しょうゆ、食塩	牛乳	わかめおにぎり	
11水	御飯 煮込みハンバーグ かにかまサラダ ミネストローネ	599.7(542.8) 24.9(22.0) 20.9(17.5)	米、じゃがいも、パン粉 油、ごま油 中華麺	バター 豚ひき肉、ベーコン かにかま(アラスカ)	たまねぎ、レタス、もやし キャベツ、トマトビュレ きゅうり、にんじん にら、ねぎ	デミグラスソース しょうゆ、酢、食塩	蒸しじゃがいも	味噌ラーメン	
12木	御飯 肉じゃが おからサラダ 味噌汁(大根・しめじ)	610.6(524.3) 13.6(13.9) 24.9(21.5)	じゃがいも、米 マヨネーズ、砂糖 グラニュー糖、三温糖、油	おから、米みそ 豆乳、かつお節 生クリーム、牛乳 卵 豚肉、ハム	かぼちゃ、たまねぎ、にんじん だいこん、しらたき きゅうり、なめこ	しょうゆ、みりん、食塩	豆乳	南瓜プリン	避難訓練
13金	豚丼 きゅうりとわかめの酢の物 ワタンスープ	625.0(546.8) 23.9(22.3) 22.8(22.1)	米、食パン、ワンタンの皮 砂糖、三温糖、ごま 油、ごま油	豚肉、ハム 牛乳	たまねぎ、きゅうり 万能ねぎ、カットわかめ	しょうゆ、酢 中華だしの素、みりん 食塩、和風だしの素	牛乳	ハムチーズトースト	お別れ会
14土	五目うどん みかん	268.4(224.6) 8.1(6.6) 6.1(4.9)	ゆでうどん、三温糖	かつお節 豚肉	みかん、はくさい にんじん、しいたけ、ねぎ	めんつゆ、しょうゆ みりん			
16月	御飯 モーカの胡麻フライ キャベツのナムル風サラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	446.6(362.0) 19.8(16.3) 9.9(8.1)	米、パン粉・生、小麦粉 ごま、三温糖、ごま油、油	木綿豆腐、米みそ かにかま(アラスカ)	キャベツ、もやし、レタス きゅうり、ねぎ、にんじん わかめ、あおのり、だいこん	しょうゆ、酢、食塩	茹大根	焼きそば	
17火	麦御飯 カレー チーズサラダ エメラルドスープ	530.0(477.6) 15.2(16.2) 22.3(20.7)	米、じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、押麦、油	油揚げ、かつお節、豆乳 豚肉、ベーコン	たまねぎ、レタス、キャベツ ほうれんそう、だいこん きゅうり、にんじん ねぎ、にんにく	めんつゆ、しょうゆ 和風だしの素、食塩 カレールー	豆乳	すいとん	
18水	御飯 いり鶏 五目納豆 味噌汁(なめこ・あおさ)	430.3(365.9) 18.5(15.9) 9.3(7.5)	米、砂糖、三温糖 油、じゃがいも	鶏もも肉、納豆、米みそ かつお節、ゼラチン しらす	オレンジ、みかん、にんじん しらたき、ごぼう、しいたけ なめこ、こまつな、あおさ たくあん	しょうゆ、みりん めんつゆ、食塩	蒸しじゃがいも	みかんゼリー	
19木	御飯(雑穀入り) 唐揚げ ナポリタン オレンジ 味噌汁(キャベツ・じゃがいも)	802.5(640.7) 27.3(21.2) 31.5(24.6)	米、スパゲティ、じゃがいも さつまいも、グラニュー糖 油、片栗粉、オリーブ油 小麦粉、三温糖 スポンジケーキ	鶏もも肉、米みそ 牛乳、生クリーム ベーコン	オレンジ、キャベツ たまねぎ、レタス、ピーマン しょうが、にんにく、にんじん	ケチャップ、しょうゆ 食塩 ウスターソース	茹人参	さつま芋のモンブラン 牛乳	誕生会
21土	味噌ラーメン バナナ	277.0(270.2) 9.9(9.3) 6.2(5.7)	油、ごま油 中華麺	豚ひき肉	バナナ、もやし、キャベツ にんじん、たまねぎ ねぎ、にら	しょうゆ、食塩			
23月	御飯 たらと卵の炒め物 五目豆煮 味噌汁(油揚げ・もやし)	647.8(506.6) 30.2(24.3) 16.0(13.3)	米、片栗粉、三温糖、油 ごま油、ごま	たら、だいず 油揚げ、米みそ、チーズ 卵、ちくわ	にら、ごぼう、もやし にんじん、あさつき しょうが、だいこん	しょうゆ、みりん 酢、和風だしの素	茹大根	昆布チーズおにぎり	卒園式
24火	ベーコンピラフ ポテトサラダ 野菜スープ(しめじ・キャベツ)	540.5(459.0) 13.4(11.7) 20.4(17.2)	米、じゃがいも、小麦粉 マヨネーズ、三温糖 オリーブ油、油、黒ごま 砂糖	木綿豆腐 牛乳 ベーコン、ハム	たまねぎ、キャベツ にんじん、きゅうり しめじ、コーン	コンソメ、食塩 パセリ粉	茹人参	お豆腐パン 牛乳	修了式
25水	御飯 鶏のおろし煮 わかめサラダ 味噌汁(豆腐・ねぎ)	634.2(546.3) 27.1(23.5) 24.3(20.5)	米、小麦粉、片栗粉 マヨネーズ、三温糖 油、じゃがいも	鶏肉、木綿豆腐、米みそ 油揚げ、チーズ、かつお節 牛乳 卵 ベーコン	だいこん、レタス、きゅうり 油揚げ、キャベツ、えのき ねぎ、コーン、あさつき わかめ、あおのり	しょうゆ、みりん かつおだし汁、食塩 中農ソース	蒸しじゃがいも	洋風お好み焼き 牛乳	希望保育
26木	御飯 焼きビーフン 南瓜煮 中華スープ	547.0(494.7) 15.8(15.8) 10.8(12.4)	米、ホットケーキ粉 ビーフン、三温糖 片栗粉、油、ごま油	豚肉、ハム 牛乳 卵	かぼちゃ、もやし、たまねぎ キャベツ、ねぎ、にんじん コーン、黒きくらげ、しょうが あさつき、干しいたけ	中華スープ、しょうゆ 食塩、カレー粉	牛乳	ハムコーンカレー蒸しパン	希望保育
27金	御飯 豆腐のうま煮 白菜サラダ 味噌汁(わかめ・なめこ)	491.3(455.9) 18.7(16.3) 19.3(16.4)	米、焼ふ、三温糖、片栗粉 油、ごま、ごま油、さつまいも	木綿豆腐、米みそ、バター 豚肉 牛乳	はくさい、にんじん きゅうり、しめじ、なめこ わかめ	しょうゆ、和風だしの素 酢、みりん、食塩	さつま芋	魅ラスク 牛乳	希望保育
28土	ナポリタン 野菜スープ	275.8(221.1) 9.4(7.5) 8.8(7.0)	スパゲティ、じゃがいも オリーブ油	粉チーズ ベーコン	たまねぎ、キャベツ ピーマン、にんじん	ケチャップ、食塩			
30月	オムライス風井 フレンチスパサラダ 野菜スープ	566.6(479.2) 12.3(12.5) 11.2(10.5)	米、サラサバ、マヨネーズ 油、黒ごま	ツナ水煮缶、豆乳 卵 ウインナー	チンゲンサイ、たまねぎ コーン、きゅうり、にんじん ピーマン、焼きのり	ケチャップ、食塩 コンソメ	豆乳	ごま塩おにぎり	希望保育
31火	御飯 マーボー豆腐 二色サラダ わかめスープ	615.8(505.9) 23.6(19.7) 24.4(20.3)	米、ホットケーキ粉 マヨネーズ、メープルシロップ 片栗粉、三温糖 油、ごま油	木綿豆腐、米みそ、バター 卵 豚肉 牛乳	ブロッコリー、カリフラワー たまねぎ、ねぎ、にら しいたけ、わかめ にんにく、しょうが、だいこん	しょうゆ、食塩	茹大根	ホットケーキ 牛乳	希望保育

※献立は都合により変更することがあります。※未満児は午前のおやつ・昼食・午後おやつ時に麦茶を提供します。以上児は状況に応じて麦茶を提供します。