

＜3月給食予定献立表＞

2026年3月1日（日）～2026年3月31日（火）

献立の内容は変更になることがあります。

| 日 | 曜日 | 料理名 | 赤：血や肉になるもの | 緑：からだの調子を整えるもの | 黄：カや体温となるもの | 摂取エネルギー (kcal) | 10時おやつ | 3時おやつ | |
|----|----|------------------------------------------------------|-------------------------------------------|---------------------------------------------------------|-------------------------------------|-------------------|----------|----------------|--|
| 2 | 月 | ごはん ガバオライス えびしゅうまい マンゴープリン・乳酸菌飲料 | 豚ひき肉、えびしゅうまい 乳酸菌飲料、牛乳 | たまねぎ、にんじん ミックスピーマン、きゃべつ マンゴープリン | こめ、ごま油 白砂糖 | 411 (450) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 3 | 火 | 炊き込みごはん お花ハンバーグ ごまドレッシングサラダ カラフルぞうめん汁・ももゼリー | 花型ハンバーグ 魚肉ソーセージ ひなまつりかまぼこ 牛乳 | フルーツレタス ブロッコリー スイートコーン、万能ねぎ ももゼリー | こめ、サラダ油 彩菜そうめん | 398 (450) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 4 | 水 | 青菜ごはん 赤魚のみそカツ コーンソテー だいこんのみそ汁・バナナ | 赤魚カツ、ポークウインナー 高野豆腐、スキムミルク 乳飲料 | トマト、きゃべつ ピーマン、だいこん バナナ | こめ サラダ油 食パン | 385 (505) | ココアミルク | 食パン 麦茶 | |
| 5 | 木 | ごはん クリームシチュー グリーンサラダ ミニゼリー | 鶏肉、スキムミルク シーチキン | たまねぎ、にんじん グリーンピース ブロッコリー スイートコーン、ミニゼリー | こめ じゃがいも サラダ油 | 411 (406) | ぶどうジュース | お菓子 麦茶 | |
| 6 | 金 | しょうゆラーメン タコウインナー りんごゼリー | たまご、豚バラチャーシュー スライスかまぼこ タコウインナー、カルピス | こまつな、ねぎ レタス、りんごゼリー | 中華めん、サラダ油 さつまいも、ケーキシロップ 黒いりごま | 307 (419) | カルピス | ★大学いも 麦茶 | |
| 7 | 土 | 入園説明会 | | | | | | | |
| 9 | 月 | ごはん 麻婆豆腐 リャンサンスー ほうれん草のみそ汁・みかん缶 | どうぶ、豚ひき肉 かにかまぼこ、錦糸卵 油揚げ、牛乳 | たまねぎ、にんじん グリーンピース きゅうり、ほうれん草 みかん缶 | こめ、サラダ油 ごま油、白砂糖 白いりごま | 326 (391) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 10 | 火 | 鮭フレックごはん 厚焼きたまご きゃべつの塩昆布和え せんべい汁・フルーツカクテル缶 | 厚焼きたまご、ちくわ 鶏肉、どうぶ のむヨーグルト | レタス、きゃべつ きゅうり、はくさい にんじん、ごぼう、干しいたけ ねぎ、フルーツカクテル缶 | こめ、ごま油 糸こんにゃく | 330 (347) | のむヨーグルト | お菓子 麦茶 | |
| 11 | 水 | ごはん チキンナゲット&アンパンマンポテト カラフルサラダ 卵豆腐のすまし汁・プリン | チキンナゲット、ロースハム 卵豆腐、プリン、牛乳 | ブロッコリー、黄ピーマン 干しいたけ、みずな | こめ、アンパンマンポテト サラダ油 | 457 (507) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 12 | 木 | スマイルランチデー | | | | | | | |
| 13 | 金 | 納豆ごはん さばの塩麹焼き だいこん金平 こまつなのみそ汁・みかん缶 | 納豆、骨なしさば さつまつ揚げ、乳飲料 | トマト、だいこん にんじん、葉だいこん こまつな、えのきたけ みかん缶 | こめ、サラダ油 糸こんにゃく、白砂糖 フライドポテト | 372 (495) | 乳飲料 | ★フライドポテト 麦茶 | |
| 14 | 土 | 卒園式 | | | | | | | |
| 16 | 月 | ごはん チキンカレー マヨネーズサラダ いちごヨーグルト | 鶏肉、スキムミルク シーチキン、いちごヨーグルト 牛乳 | たまねぎ、にんじん グリーンピース、きゃべつ きゅうり | こめ、じゃがいも サラダ油、マヨネーズ 白砂糖 | 479 (518) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 17 | 火 | 納豆ごはん ほっけの照り焼き ブロッコリーソテー はくさいのみそ汁・オレンジ | 納豆、骨取りほっけ ポークウインナー、油揚げ 牛乳 | レタス、ブロッコリー たまねぎ、マッシュルーム はくさい、オレンジ | こめ、サラダ油 | 338 (412) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 18 | 水 | ミートソーススパゲッティ ツナマヨフライ コーンポタージュ 和梨ゼリー | 豚ひき肉、粉チーズ ツナマヨフライ、牛乳 | たまねぎ、にんじん グリーンピース、レタス スイートコーン、和梨ゼリー | スパゲッティ、サラダ油 白砂糖、食パン | 403 (459) | 牛乳 | 食パン 麦茶 | |
| 19 | 木 | ハンバーガー ミネラルサラダ ベジタブルスープ なつみかん缶 | ハンバーガー用パティ、わかめ ロースハム、乳飲料 牛乳 | レタス、だいこん スイートコーン、きゃべつ マッシュルーム、にんじん なつみかん缶 | ハンズパン サラダ油 白砂糖 | 358 (457) | 乳飲料 | ★フルーチェ 麦茶 | |
| 21 | 土 | ごはん 豚玉とじ おかか和え さつまいもの豆乳みそ汁・黄桃缶 | たまご、豚肉 スライスかまぼこ、調整豆乳 牛乳 | たまねぎ、干しいたけ グリーンピース、もやし こまつな、葉だいこん 黄桃缶 | こめ 糸こんにゃく サラダ油 白砂糖 | 417 (447) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 23 | 月 | ごはん ポテトチキンロール カレーソテー チンゲン菜のみそ汁・ミニゼリー | ポテトチキンロール 魚肉ソーセージ、高野豆腐 牛乳 | ブロッコリー、きゃべつ たまねぎ、にんじん チンゲン菜、ミニゼリー | こめ、サラダ油 マヨネーズ | 399 (440) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 24 | 火 | のり佃煮ごはん かわいいの竜田揚げ ごまごま あいしょう汁・白桃缶 | 骨取りかわいい スライスかまぼこ 豚ベーコン、牛乳 | トマト、はくさい ほうれん草、にんじん たまねぎ、万能ねぎ 白桃缶 | こめ、サラダ油 白すりごま、白砂糖 さつまいも、はるさめ | 394 (428) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 25 | 水 | ごはん お好み卵焼き まぜまぜコリア 生揚げのみそ汁・フルーツカクテル缶 | たまご、むきえび 豚ひき肉、生揚げ スキムミルク、牛乳 | きゃべつ、レタス もやし、きゅうり、にんじん しめじ、万能ねぎ フルーツカクテル缶、バナナ | こめ、サラダ油 白砂糖、ごま油 白すりごま | 375 (486) | ココアミルク | バナナ 麦茶 | |
| 26 | 木 | 納豆ごはん すき焼き風煮 さっぱりサラダ じゃがいものみそ汁・オレンジ | 納豆、どうぶ、豚肉 かにかまぼこ | はくさい、にんじん えのきたけ、ねぎ ブロッコリー、スイートコーン 万能ねぎ、オレンジ | こめ、糸こんにゃく 白砂糖、じゃがいも ミニクリームパン | 385 (474) | ミックスジュース | ミニクリームパン 麦茶 | |
| 27 | 金 | ごはん ハヤシライス マカロニサラダ ヨーグルト | 豚肉、ロースハム ヨーグルト、カルピス たまご、スキムミルク | たまねぎ、にんじん マッシュルーム グリーンピース スイートコーン、きゅうり | こめ じゃがいも サラダ油 白砂糖 | 431 (482) | カルピス | ★パンケーキ 麦茶 | |
| 28 | 土 | 新年度準備 | | | | | | | |
| 30 | 月 | オクラ納豆ごはん チーズコロッケ ツナサラダ 豆腐のみそ汁・なつみかん缶 | 納豆、シーチキン どうぶ、牛乳 | オクラ、にんじん ブロッコリー スイートコーン、葉だいこん なつみかん缶 | こめ チーズコロッケ サラダ油 | 389 (445) | 牛乳 | お菓子 麦茶 | |
| 31 | 火 | のり佃煮ごはん 赤魚の西京焼き シャキシャキ炒め ほうれん草のみそ汁・パン缶 | 骨取り赤魚、ロースハム たまご、乳飲料 | トマト、もやし、ピーマン にんじん、干しいたけ ほうれん草、パン缶 | こめ、白砂糖 サラダ油、ごま油 | 333 (401) | 乳飲料 | 食パン 麦茶 | |



魚や肉には骨が入っていることがあります。気を付けて食べましょう！

★マークがついているおやつは手作りです。
() は3歳未満児のエネルギー表示となっております。