

2026年

3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
2	月	麦ごはん(未満児用) やまいもと牛肉の炒め煮 はくさいのみそ汁	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) スキムミルク パイナップルケーキ	牛乳・牛肉・木綿豆腐 ・塩わかめ・脱脂粉乳 ・鶏卵	精白米・押麦・やまいも ・植物油・三温糖・小麦粉・マカリン	れんげ・にんじん・スナップえんどう ・はくさい・えのきたけ・青ねぎ・パインアップル缶	食塩・清酒・濃口しょうゆ ・煮干しだし・米みそ・麦みそ・ベーキングパウダー
3	火	麦ごはん(未満児用) ミートローフ レタス(10g) 野菜スープ	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク 白桃ゼリー ひなあられ	牛乳・プロセッス・牛ひき肉 ・豚ひき肉・鶏卵・脱脂粉乳 ・粉寒天	精白米・押麦・植物油 ・パン粉・三温糖・片栗粉 ・じゃがいも・缶詰シロップ・あられ	たまねぎ・にんじん・さやいんげん ・レタス・キャベツ・セリ・パセリ・白桃缶	清酒・食塩・ウスターソース・トマト ケチャップ・鳥がらだし・濃口しょうゆ
4	水	麦ごはん(未満児用) 清汁(白玉ふ・えのきたけ) 魚のみそ煮 じゃがいものナムル ごまごはん(未満児用)	牛乳(未満児) パインアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク いちごジャムの米粉マフィン いりいりこ	牛乳・魚・脱脂粉乳・豆乳 ・煮干し	精白米・押麦・白玉ふ ・三温糖・じゃがいも・すりごま ・ごま油・いちごジャム・米粉 ・植物油	パインアップル缶・えのきたけ ・青ねぎ・しょうが・にんじん ・もやし・きゅうり・しそ葉	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ ・赤色辛みそ・清酒・食塩(塩もみ用) ・ベーキングパウダー
5	木	スパゲティ・ナポリタン ヨーグルト(固形)	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 3色蒸しパン	牛乳・豚肉・あさり水 煮缶・粉チーズ・加糖ヨーグルト ・調整豆乳・鶏卵	せんべい・スパゲティ・植物油 ・ホットケーキミックス・三温糖 ・いちごジャム	たまねぎ・にんじん・ピーマン ・ホールコーン缶・マッシュルーム缶 ・トマトピューレ	食塩・コンソメ・トマトケチャップ ・ウスターソース・抹茶
19	木	ぶどうパン(未満児用) タンドリーチキン ゆでブロッコリー(25g) 白菜と春雨のスープ	牛乳(未満児) オレンジ50g(未満児) 豆乳 スイートポテト	牛乳・鶏肉・豆乳・豚肉 ・調整豆乳・脱脂粉乳・鶏卵	ぶどうパン・緑豆はるさめ ・植物油・さつまいも・三温糖 ・マカリン	れんげ・しょうが・にんにく ・レモン果汁・ブロッコリー ・はくさい・にんじん・青ねぎ	カレー粉・食塩・トマトケチャップ ・鳥がらだし・濃口しょうゆ ・パネラエッセンス
6	金	麦ごはん(未満児用) ひじき団子のスープ 切干し大根の中華風サラダ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) スキムミルク 黒ごまとチーズ入りクッキー	牛乳・豚ひき肉・ひじき ・ロースハム・脱脂粉乳・鶏卵 ・粉チーズ	精白米・押麦・片栗粉 ・じゃがいも・三温糖 ・ごま油・すりごま ・小麦粉・バター・黒ごま	もも缶・青ねぎ・しょうが ・にんじん・ブロッコリー ・切干だいこん ・きゅうり	食塩・煮干しだし・濃口しょうゆ ・食塩(塩もみ用) ・食酢
7	土	和風スパゲティ みかんジュース	ウエハース7g(未満児) 豆乳 カステラ	鶏肉・調整豆乳	ウエハース・スパゲティ・植物油 ・カステラ	たまねぎ・にんじん・生しいたけ ・しめじ・にんにく・青ねぎ ・みかんジュース	食塩・濃口しょうゆ
9	月	ロールパン(未満児用) ハンバーグ サラダ菜(7g) フライドポテト チーズ20g(延長) みかんジュース	牛乳(未満児) いちご(50g) スキムミルク ケーキ	牛乳・牛ひき肉・豚ひき肉 ・プロセッス・脱脂粉乳	ロールパン・植物油・パン粉 ・じゃがいも・揚げ油 ・マヨネーズ・ショートケーキ (果実なし)	いちご・たまねぎ・サラダ菜 ・みかんジュース・キャベツ ・にんじん・ホールコーン缶	食塩・オリーブオイル ・トマトケチャップ ・ウスターソース
10	火	麦ごはん(未満児用) ウインナーのオムレット トマト(16g) チキンスープ	牛乳(未満児) もも(缶)30g(未満児) サワーミルク(牛乳) いちご(30g) クラッカー(15g)	牛乳・鶏卵・ウインナーセージ ・鶏もも・プレーンヨーグルト	精白米・押麦・じゃがいも ・植物油・三温糖・クラッカー	もも缶・たまねぎ・にんじん ・冷凍グリーンピース ・トマト・キャベツ ・パセリ・いちご	食塩・鳥がらだし
11	水	ロールパン(未満児用) えびフライ レタス(10g) トマトスープ(かぼちゃ)	牛乳(未満児) チーズ10g(未満児) スキムミルク マカロニのきな粉和え	牛乳・プロセッス・えび ・豚肉・脱脂粉乳・きな粉 ・鶏卵	ロールパン・小麦粉・パン粉 ・揚げ油・植物油・マカロン ・黒砂糖	レタス・トマト缶・たまねぎ ・かぼちゃ・にんじん・セリ ・パセリ・トマト	食塩・鳥がらだし・ローリエ
25	水	麦ごはん(未満児用) カレー レタス(10g) マカロニサラダ	牛乳(未満児) バナナ75g(未満児) スキムミルク アップルパイ	牛乳・牛肉・かつお油 漬缶・脱脂粉乳	精白米・押麦・じゃがいも ・カレー粉・なたね油 ・マカロン・マヨネーズ ・パイ皮・りんごジャム	バナナ・たまねぎ・にんじん ・冷凍グリーンピース ・レタス・きゅうり	鳥がらだし・食塩(塩もみ用)
12	木	ごまごはん(未満児用) みそ汁(だいこん)(未満児用) 鳴門煮(じゃがいも) ほうれんそうと卵のベーコンステーキ	牛乳(未満児) パインアップル缶(缶)30g(未満児) スキムミルク ジャムサンド	牛乳・牛肉・厚揚げ ・野菜昆布・鶏卵・ベーコン ・脱脂粉乳	精白米・押麦・すりごま ・じゃがいも・植物油 ・三温糖・食パン ・いちごジャム	パインアップル缶・しそ葉 ・だいこん・えのきたけ ・糸こんにゃく ・にんじん・さやいんげん ・しょうが・ほうれんそう ・たまねぎ	食塩・煮干しだし・米みそ ・麦みそ・みりん ・濃口しょうゆ
13	金	十六穀米ごはん 清汁(豆腐・たまねぎ)(未満児用) 魚の照り焼き にんじんの甘煮 ひじきの和風サラダ	牛乳(未満児) せんべい7g(未満児) 豆乳 フルーツヨーグルト	牛乳・木綿豆腐・魚 ・かまぼこ・ひじき・調整豆乳 ・プレーンヨーグルト	せんべい・精白米・赤米 ・三温糖・植物油・マヨネーズ ・すりごま	たまねぎ・にんじん・青ねぎ ・しょうが・きゅうり ・みかん缶・黄桃缶	煮干しだし・食塩・濃口しょうゆ ・みりん・食塩(塩もみ用)

区分	エネルギー(kcal)	たんぱく質(g)	脂質(g)	カルシウム(mg)	鉄(mg)	ビタミンA(レチノール当量:RE)(μg)	ビタミンB1(mg)	ビタミンB2(mg)	ビタミンC(mg)	食物繊維(g)	食塩相当量(g)
今月の平均栄養量	490	19.0	15.1	272	2.3	205	0.32	0.45	26	4.7	1.7
保育所(園)における給与栄養量の目標	470	15~23	10~15	220	2.3(~10)	200(~300)	0.25	0.30	20	3.5以上	1.9未満

2026年

## 3月 給食献立表

日	曜	昼食	おやつ	赤:血や肉になる	黄:熱や力となる	緑:調子をととのえる	その他
14 ・ 28	土	皿うどん(あんかけ) ヨーグルト(固形)	ウエハース7g(未満児) 豆乳 バナナ(50g) かりんとう	豚肉・かまぼこ・加糖 ヨーグルト・調整豆乳	カエラス・中華めん・植物 油・三温糖・片栗粉・ かりんとう	キャベツ・たまねぎ・にんじ ん・乾しいたけ・青ねぎ・パ ッ	中華スープの素・食塩・清 酒・濃口しょうゆ

【食材納入業者様】※敬称略

野菜・果物……………岩崎青果、松村商店  
魚……………マキイ  
肉類……………肉の山形屋

牛乳……………渡辺乳販  
パン……………サイラー  
缶詰・乾物・調味料ほか……生野食品