

# 令和8年3月 献立表(一般B献立)

日	曜	献立名		あか	きいろ	みどり	栄養価		
		午前 おやつ	昼食	午後おやつ	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	3歳未満児	3歳以上児
2	月	牛乳	ごはん さつまいも揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 しょうゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかき	玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ トマト ねぎ	I献立 -455kcal たんばく質:19.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g	I献立 -511kcal たんばく質:21.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
3	火	牛乳	鮭ちらしずし だしから揚げ ブロッコリー オレンジ 麩のすまし汁	カルピス あられ	だし昆布 鮭 しらす干し 卵 鶏肉 わかめ 煮干し カルピス	米 酢 砂糖 ごま サラダ油 しょうゆ 片栗粉 上新粉 ふ あられ	きゅうり しょうが ブロッコリー ネーブルオレンジ ねぎ にんじん	I献立 -545kcal たんばく質:23.2g 脂質:17.7g 食塩相当量:2.0g	I献立 -623kcal たんばく質:25.9g 脂質:18.5g 食塩相当量:2.2g
4	水	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	I献立 -435kcal たんばく質:15.9g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.3g	I献立 -482kcal たんばく質:17.0g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
5	木	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマト ケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	I献立 -429kcal たんばく質:21.6g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.2g	I献立 -476kcal たんばく質:23.9g 脂質:23.3g 食塩相当量:2.7g
6	金	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	I献立 -563kcal たんばく質:20.3g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.5g	I献立 -643kcal たんばく質:22.5g 脂質:28.0g 食塩相当量:2.0g
7	土	牛乳	あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮 干し かつお節 牛乳	うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 バナナ	I献立 -441kcal たんばく質:20.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	I献立 -608kcal たんばく質:22.3g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
9	月	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	I献立 -483kcal たんばく質:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I献立 -541kcal たんばく質:22.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.8g
10	火	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I献立 -486kcal たんばく質:21.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	I献立 -546kcal たんばく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.3g
11	水	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 オレンジ サブレ	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛 乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 サブレ	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん ネーブルオレンジ	I献立 -460kcal たんばく質:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.2g	I献立 -516kcal たんばく質:20.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
12	木	牛乳	パン レバーとピーナッツの野菜炒め キャベツとにんじんのスープ	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	鶏レバー 牛乳	ロールパン ピーナッツ じゃがいも サラダ油 ウスターソース スープの素 トマトケチャップ 酒 鉄強化ウエハース ビスケット	にんじん 玉ねぎ ピーマン キャベツ パセリ	I献立 -400kcal たんばく質:19.8g 脂質:17.5g 食塩相当量:1.6g	I献立 -534kcal たんばく質:22.8g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.9g
13	金	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきたわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	I献立 -431kcal たんばく質:17.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.9g	I献立 -477kcal たんばく質:18.4g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g
14	土	卒園式							
16	月	牛乳	ごはん 鶏のから揚げ塩こうじ ブロッコリー(酢しょうゆ) 青梗菜と玉ねぎのすまし汁	牛乳 マドレーヌ	鶏肉 煮干し だし昆布 牛乳	米 塩こうじ 片栗粉 上新粉 サラダ油 酢 しょうゆ 砂糖 マドレーヌ	ブロッコリー チンゲンサイ 玉ねぎ にんじん	I献立 -536kcal たんばく質:21.7g 脂質:26g 食塩相当量:1.4g	I献立 -612kcal たんばく質:23.7g 脂質:28.6g 食塩相当量:1.6g
17	火	牛乳	ごはん チキンカレー かみかみサラダ	牛乳 りんご	鶏肉 スキムミルク ハム 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 しょうゆ 酒 みりん ごま マヨネーズ	玉ねぎ にんじん グリンピース 切干大根 きゅうり りんご	I献立 -504kcal たんばく質:18.3g 脂質:19.4g 食塩相当量:1.8g	I献立 -568kcal たんばく質:20g 脂質:20.7g 食塩相当量:2.5g
18	水	牛乳	ごはん エスニック肉じゃが 小松菜のスープ	牛乳 丸ボーロ	豚肉 牛乳	米 カレー粉 サラダ油 じゃがいも 砂糖 みりん しょうゆ スープの素 丸ボーロ	玉ねぎ にんじん グリーンピース 小松菜	I献立 -435kcal たんばく質:15.9g 脂質:12.4g 食塩相当量:1.3g	I献立 -482kcal たんばく質:17.0g 脂質:11.7g 食塩相当量:1.5g
19	木	牛乳	パン サーモンシチュー 野菜サラダ	牛乳 *凍豆腐のス ティックドーナツ	鮭 スキムミルク 牛乳 凍豆腐 きな粉	ロールパン マカロニ サラダ油 バター 小麦粉 スープの素 酒 酢 砂糖 しょうゆ	玉ねぎ にんじん パセリ キャベツ きゅうり	I献立 -500kcal たんばく質:24.4g 脂質:23.7g 食塩相当量:1.6g	I献立 -566kcal たんばく質:27.2g 脂質:25.9g 食塩相当量:2g
21	土	牛乳	あんかけうどん バナナ	牛乳 せんべい	鶏もも かまぼこ 卵 煮 干し かつお節 牛乳	うどん サラダ油 みりん しょうゆ 片栗粉 せんべい	にんじん 干しいたけ ほうれんそう 白菜 バナナ	I献立 -441kcal たんばく質:20.3g 脂質:14.4g 食塩相当量:2g	I献立 -608kcal たんばく質:22.3g 脂質:13g 食塩相当量:2.1g
23	月	牛乳	ごはん 麻婆豆腐 中華きゅうり	牛乳 *ヨーグルト パンケーキ	豆腐 豚ひき肉 赤みそ 牛乳 卵 ヨーグルト	米 サラダ油 酒 しょうゆ 砂糖 トマトケチャップ 片栗粉 ごま油 酢 ホットケーキミックス バター	にんじん たけのこ 玉ねぎ ねぎ しょうが きゅうり レモン果汁	I献立 -486kcal たんばく質:21.9g 脂質:20.3g 食塩相当量:1.1g	I献立 -546kcal たんばく質:24.3g 脂質:21.3g 食塩相当量:1.3g
24	火	牛乳	ごはん さつまいも揚げ トマト 麩のすまし汁	牛乳 おかき おやついりこ	白身魚(すり身) わかめ 煮干し 牛乳 だし昆布 いりこ	米 しょうゆ 砂糖 サラダ油 酢 ふ おかき	玉ねぎ にんじん ごぼう 干しいたけ トマト ねぎ	I献立 -455kcal たんばく質:19.2g 脂質:15.7g 食塩相当量:1.4g	I献立 -511kcal たんばく質:21.1g 脂質:15.9g 食塩相当量:1.8g
25	水	牛乳	ごはん ひじきれんこんハンバーグ 胡瓜もみ 小松菜のみそ汁	牛乳 鉄強化ウエハース ビスケット	ひじき 鶏ひき肉 豆腐 油揚げ みそ 煮干し 牛 乳 昆布	米 片栗粉 しょうゆ 砂糖 みりん サラダ油 鉄強化ウエハース ビスケット	れんこん しょうが ねぎ きゅうり 小松菜 にんじん	I献立 -460kcal たんばく質:18.5g 脂質:17.9g 食塩相当量:1.2g	I献立 -516kcal たんばく質:20.2g 脂質:18.6g 食塩相当量:1.5g
26	木	牛乳	ごはん 八宝菜 えのきたわかめのスープ	牛乳 *ジャムサンド	豚肉 かまぼこ わかめ 牛乳	米 サラダ油 砂糖 スープの素 しょうゆ 片栗粉 ごま油 食パン いちごジャム	にんじん 白菜 玉ねぎ たけのこ さやいんげん 干しいたけ えのきたけ ねぎ	I献立 -431kcal たんばく質:17.2g 脂質:13.1g 食塩相当量:1.9g	I献立 -477kcal たんばく質:18.4g 脂質:12.5g 食塩相当量:2.3g
27	金	牛乳	パン チキンと野菜のトマト煮 わかめスープ	牛乳 クラッカー チーズ	鶏もも わかめ 牛乳 チーズ	ロールパン サラダ油 トマト ケチャップ スープの素 砂糖 しょうゆ クラッカー	にんにく トマト キャベツ しめじ スイートコーン ブロッコリー 玉ねぎ にんじん ねぎ	I献立 -429kcal たんばく質:21.6g 脂質:21.7g 食塩相当量:2.2g	I献立 -476kcal たんばく質:23.9g 脂質:23.3g 食塩相当量:2.7g
28	土	牛乳	ミートスパゲッティ キャベツとにんじんのスープ	牛乳 かりんとう	合ひき肉 チーズ 牛乳	スパゲッティ バター サラダ油 トマトケチャップ スープの素 ウスターソース かりんとう	にんじん 玉ねぎ グリンピース キャベツ パセリ	I献立 -419kcal たんばく質:17.8g 脂質:16.4g 食塩相当量:1.8g	I献立 -563kcal たんばく質:21.7g 脂質:19.4g 食塩相当量:2.5g
30	月	牛乳	ごはん 厚揚げの中華風煮 にんじんと春雨のスープ	牛乳 *マカロニの 黄粉あえ	厚揚げ 豚肉 わかめ 牛乳 きな粉	米 サラダ油 砂糖 しょうゆ スープの素 酢 片栗粉 ごま油 はるさめ マカロニ	にんじん 玉ねぎ たけのこ キャベツ さやいんげん ねぎ	I献立 -483kcal たんばく質:20.4g 脂質:16.3g 食塩相当量:1.5g	I献立 -541kcal たんばく質:22.4g 脂質:16.7g 食塩相当量:1.8g
31	火	牛乳	ごはん ひき肉とコーンのカレー ツナサラダ	牛乳 クッキー	合ひき肉 スキムミルク ピザチーズ まぐろ油漬 牛乳	米 じゃがいも サラダ油 カレールウ スープの素 酢 砂糖 クッキー	玉ねぎ にんじん スイートコーン グリーンピース キャベツ きゅうり	I献立 -563kcal たんばく質:20.3g 脂質:25.1g 食塩相当量:1.5g	I献立 -643kcal たんばく質:22.5g 脂質:28.0g 食塩相当量:2.0g

※午前おやつは3歳未満児のみの提供です。※3日はお誕生日献立です。  
【主食の目安量】ごはん:110g ロールパン:50g 未満児八割量  
新メニューのお知らせです☆ 19日 凍豆腐のスティックドーナツ  
てづくりおやつです。凍豆腐を水で戻し、カットして牛乳・砂糖で煮た  
後、油で揚げ黄粉・砂糖・塩をまぶします。タンパク質豊富で、固すぎず  
食べやすいおやつとなっています。

月平均栄養価	年齢	区分	I献立 - Kcal	たんばく < 質 g	脂質 g	加シム mg	鉄 mg	ビタミン				食塩 相当量 g
								A μgRE	B1 mg	B2 mg	C mg	
未満児	基準量	平均栄養価	470	15~23	11~16	210	2.0	200	0.20	0.30	18	1.3未満
		平均栄養価	470(499)	19.8	18.1	318	1.9	358	0.26	0.45	23	1.6
以上児	基準量	平均栄養価	570	18~29	13~19	270	2.3	225	0.23	0.36	18	1.6未満
		平均栄養価	545(574)	21.9	19.0	289	2.5	406	0.29	0.42	28	2.0