

2026年03月

みどりの保育園(一般)

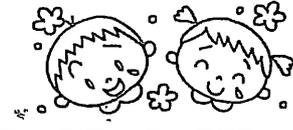
日付	朝おやつ	献立名	材料名			おやつ
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	
02月	こんぶ	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め お豆のサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、 胚芽米、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、豚肉、たらこ、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、りんげんまめ(ゆで)、バター	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、えだまめ(冷凍)、焼きのり	牛乳 たらこうどん ゆでブロッコリー
03火 ひな祭り メニュー	人参 スティック	ちらし寿司 すまし汁(菜の花・はんぺん) 鶏肉の照焼 かぼちやの煮物 いちご	胚芽米、小麦粉、きび砂糖、油、白玉粉	鶏もも肉、あずき(乾)、卵、はんぺん(乳・卵なし)	いちご、かぼちや、だいこん、にんじん、なばな、れんこん、さやえんどう、しょうが、干しいたけ、かんぴょう(乾)、にんにく、焼きのり、こんぶ(だし用)	お茶 桜もち 大根スティック
04水	粉ふき芋	ご飯 豆腐みそ汁(なめこ) 豚肉のスタミナ焼き 春雨サラダ フルーツ	胚芽米、はるさめ、米、ごま油、きび砂糖	豚肉、牛乳、木綿豆腐、かに水煮缶、赤みそ、ベーコン(乳含む)、生クリーム、粉チーズ、バター	オレンジ、ネーブル、たまねぎ、きゅうり、キャベツ、にんじん、なめこ、コーン缶、にら、エリンギ、しめじ、えのきたけ、こんぶ、糸みつば、にんにく	お茶 きのこのリゾット風 こんぶ
05木 野外 保育	ゆで さつま芋	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) さわらの西京焼き がんもの含め煮 フルーツ	生中華めん(乳・卵なし)、胚芽米、きび砂糖、油、焼ふ、ごま油	鶏がらスープ、さわら、がんもどき、豚ひき肉、白みそ、煮干し	みかん、にんじん、こまつな、ユーン缶、もやし、キャベツ、ねぎ、りんげん、ねぎ、にんにく、しょうが	お茶 しょう油ラーメン 煮干し
06金	ブロッコリー ごま和え	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鶏ささみのクリームがけ パンプキンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、米、油	鶏ささみ、牛乳、しらす干し、油揚げ、バター	デコボン、日本かぼちや、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、こんぶ	お茶 ごきつねちりめんごはん 人参スティック
07土	人参 スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 ガーリックトースト 胡瓜スティック
09月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) かじきの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 イチゴ	胚芽米、小麦粉、油、米、オリーブ油、きび砂糖	かじき、チーズ、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	いちご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、あおのり	お茶 チキンピラフ チーズ
10火 きみどり クッキング	大根 スティック	ご飯 わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、パン粉、油、米、きび砂糖	鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	いちご、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)	お茶 ピザトースト ごぼうスティック (きみどり)お茶・ピザ ごぼうスティック
11水 炊き出し 訓練	ゆで かぼちや	スパゲティミートソース 白菜のスープ フレンチサラダ フルーツ	スパゲッティ、胚芽米、小麦粉、オリーブ油、油	豚ひき肉、粉チーズ	いちご、ホールトマト缶詰、キャベツ、たまねぎ、にんじん、はくさい、みかん缶、きゅうり、しめじ、にんにく、わかめ(乾)	お茶 おにぎり(炊き出し) 乾パン
12木	かぶの 煮物	カレーライス 福神漬け トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、オリーブ油、片栗粉、きび砂糖、はちみつ、油	ヨーグルト(無糖)、豚肉、チーズ、豆乳、粉チーズ	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、ほうれんそう、みかん缶、パイン缶、福神漬、しめじ、バジル、パプリカ、にんにく、しょうが	お茶 フルーツヨーグルト ほうれん草のクラッカー
13金 誕生 会	ごぼう スティック	雑穀ご飯 みそ汁(もやし・人参) ハンバーグ ポテトサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、パン粉、きび砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、粉糖、油、押麦、ひえ粒、きび(精白粒)、あわもち、ごま(乾)、ごま	豚ひき肉、牛乳、卵、無塩バター、卵、みそ、牛乳、あずき(乾)、しらす干し	オレンジ、いちご、たまねぎ、もやし、にんじん、きゅうり、レモン果汁	(幼児)牛乳・オレンジ レモンケーキ (乳児)お茶・オレンジ しらすごはん
14土	大根 スティック	ほうとううどん 煮豆(金時豆) フルーツ	ゆでうどん(乳・卵なし)、米、さつまいも、きび砂糖、ごま油、黒ごま	豚肉、油揚げ、みそ	いちご、日本かぼちや、きゅうり、にんじん、しめじ、ねぎ、万能ねぎ、干しいたけ	お茶 さつま芋のご飯 中華きゅうり

幼児の昼食と軽食の平均値です。(エネルギー568kcal・タンパク質23.7g・脂質19.1g)
 5日(木)野外保育です。(あか・きいろ・みどり・きみどり組はお弁当の用意をお願いします。)
 10日(火)きみどりクッキング(ピザ)
 11日(水)炊き出し訓練のため、おにぎりを作って食べます。





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	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・にら) 鮭の南部焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、きび砂糖、黒ごま	牛乳、べにさけ、みそ、油揚げ、きな粉、煮干し	いちご、キャベツ、たまねぎ、にら	牛乳 きなこ揚げパン 煮干し
17火	人参スティック	ご飯 スープ(もやし・人参) 豚肉のケチャップ炒め お豆のサラダ フルーツ	生うどん(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油、きび砂糖	牛乳、豚肉、たらこ、ハム(乳含む)、豆乳、大豆(ゆで)、いんげんまめ(ゆで)、バター	りんご、たまねぎ、もやし、きゅうり、にんじん、ブロッコリー、ピーマン、えだまめ、焼きのり	牛乳 たらこうどん ゆでブロッコリー
18水 お別れランチ会	粉ふき芋	コッペパン コーンスープ 鶏の唐揚げ シーザーサラダ りんご	コッペパン(乳・卵なし)、ホットケーキミックス、片栗粉、油、食パン(乳・卵なし)、グラニュー糖、マヨドレ(乳・卵なし)、オリーブ油	鶏もも肉、牛乳、調製豆乳、ベーコン(乳含む)、粉チーズ、無塩バター	りんご、クリームコーン缶、たまねぎ、きゅうり、レタス、サニーレタス、こんぶ、しょうが、にんにく、パセリ	牛乳 豆乳ドーナツ こんぶ
19木	ゆでさつま芋	ご飯 すまし汁(お麩・小松菜) さわらの西京焼き がんもの含め煮 フルーツ	胚芽米、米、きび砂糖、焼ふ、もち米	さわら、がんもどき、白みそ、きな粉、小豆	みかん、にんじん、こまつな、ねぎ、いんげん、だいこん	お茶 二色ぼたもち 大根スティック
21土	人参スティック	豚肉の味噌丼 スープ(豆腐・わかめ) フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	牛乳 ガーリックトースト 胡瓜スティック
23月	煮干し	ご飯 みそ汁(もやし・しめじ) かじきの磯辺揚げ 切干大根の炒り煮 イチゴ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、油、きび砂糖	牛乳、豚肉、絹ごし豆腐、バター、みそ	メロン、たまねぎ、チンゲンサイ、きゅうり、にんじん、にんにく、わかめ(乾)	お茶 チキンピラフ チーズ
24火	大根スティック	ご飯 わかめスープ 鶏肉のパン粉焼き(ゆかり) ポテトとブロッコリーのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、油、米、オリーブ油、きび砂糖	かじき、チーズ、鶏もも肉、ちくわ(乳・卵なし)、みそ	いちご、たまねぎ、こまつな、もやし、にんじん、マッシュルーム、しめじ、切り干しだいこん、グリーンピース(冷凍)、ねぎ、干しいたけ、あおのり	お茶 ピザトースト ごぼうスティック
25水	ゆでかぼちゃ	スパゲティミートソース 白菜のスープ フレンチサラダ フルーツ	胚芽米、食パン(乳・卵なし)、じゃがいも、パン粉、油、米、きび砂糖	鶏もも肉、とろけるチーズ、ハム(乳含む)	いちご、たまねぎ、ごぼう、ブロッコリー、えのきたけ、ピーマン、にんじん、コーン缶、わかめ(乾)	お茶 焼きおにぎり 胡瓜スティック
26木	かぶの煮物	カレーライス 福神漬け トマトとバジルのサラダ フルーツ	胚芽米、じゃがいも、小麦粉、きび砂糖、はちみつ、油	牛乳、豚肉、ヨーグルト(無糖)、チーズ、卵、無塩バター、豆乳	りんご、トマト、たまねぎ、にんじん、干しぶどう、福神漬、しめじ、こんぶ、バジル・パセリ、にんにく、しょうが	牛乳 ヨーグルトレーズンケーキ こんぶ
27金	ごぼうスティック	ご飯 みそ汁(ほうれん草・えのき) ほきのフライタルタルソース レタスとかにかまのサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、黒砂糖、マヨドレ(乳・卵なし)、パン粉、油、米、マヨドレ(乳・卵なし)、黒ごま	牛乳、ホキ、かにかまぼこ、みそ、卵	りんご、レタス、きゅうり、ほうれん草、えのきたけ、ブロッコリー、たまねぎ、コーン缶、ねぎ	牛乳 がんづき ゆでブロッコリー
28土 卒園式	大根スティック	(卒園式のためお弁当)	ホットケーキミックス、メープルシロップ、油	牛乳、豆乳、無塩バター、煮干し		牛乳 ホットケーキ 煮干し
30月	こんぶ	ご飯 みそ汁(玉ねぎ・にら) 鮭の南部焼き キャベツと油揚げの炒め煮 フルーツ	コッペパン(乳・卵なし)、胚芽米、油、米、きび砂糖、黒ごま	牛乳、べにさけ、みそ、油揚げ、きな粉、煮干し	いちご、キャベツ、たまねぎ、にら	牛乳 きなこ揚げパン 煮干し
31火	ブロッコリーごま和え	ご飯 スープ(キャベツ・人参) 鶏ささみのクリームがけ パンペキンサラダ フルーツ	胚芽米、小麦粉、マヨドレ(乳・卵なし)、米、油	鶏ささみ、牛乳、しらす干し、油揚げ、バター	デコポン、日本かぼちゃ、にんじん、きゅうり、キャベツ、たまねぎ、クリームコーン缶、たけのこ(ゆで)、干しぶどう、こんぶ	お茶 ごきつねちりめんごはん 人参スティック

3月の果物はいよかん・ぼんかん・デコポン・はるみオレンジ・イチゴ等になります。

