2026年3月献立表　＿＿＿＿＿保育所

昼食

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30 日(月) ドライカレー キャベツと コーンのサラダ	米	40.0	50.0
	牛ミンチ	20.0	25.0
	たまねぎ	37.6	47.0
	にんじん	14.6	19.4
	ピーマン	4.3	5.9
	セロリ	2.6	3.3
	りんご	4.3	5.9
	にんにく	0.1	0.2
	カレー粉	0.1	0.2
	スープの素	0.7	1.0
	ケチャップ	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	3.0
	油	1.0	2.0
	トマトジュース	25.0	30.0
	水	0.0	0.0
	キャベツ	21.3	29.8
	コーン缶	7.0	10.0
	油	1.5	2.0
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.4	0.5
3・17・31 日(火) そぼろちらし寿司 とうふと菜の花の すまし汁	米	40.0	50.0
	酢	3.6	4.5
	砂糖	2.3	3.0
	食塩	0.2	0.3
	鶏ミンチ	20.0	25.0
	濃口しょうゆ	2.0	2.5
	みりん	2.0	2.5
	卵	17.0	21.3
	砂糖	0.3	0.3
	油	0.1	0.1
	にんじん	14.6	19.4
	ブロッコリー	10.0	12.5
	食塩	0.1	0.1
	とうふ	30.0	40.0
	菜の花	5.0	7.0
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	100	140
4・18 日(水) 和風ツナスパゲティ はくさいと にんじんのスープ	スパゲティ	30.0	45.0
	たまねぎ	18.8	28.2
	にんじん	6.8	9.7
	ツナ油漬缶	20.0	30.0
	えのきたけ	5.9	7.7
	ピーマン	5.9	7.7
	薄口しょうゆ	2.0	3.0
	食塩	0.1	0.3
	油	1.0	1.5
	はくさい	14.1	18.8
	にんじん	6.8	9.7
	スープの素	0.8	1.0
	薄口しょうゆ	0.8	1.0
	水	100	140
5・19 日(木) ごはん 鶏の照り煮 小松菜のごま和え かぼちゃと たまねぎのみそ汁	米	40.0	50.0
	鶏肉	50.0	60.0
	しょうが	0.2	0.3
	濃口しょうゆ	2.5	3.0
	みりん	3.0	4.0
	砂糖	1.0	1.5
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	白ごま	1.2	1.5
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	かぼちゃ	27.0	36.0
	たまねぎ	14.1	18.8
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
6 日(金) ごはん さわらの西京焼き ちんげん菜の浸し だいこんと わかめのすまし汁	米	40.0	50.0
	さわら	40.0	50.0
	白みそ	5.0	6.0
	みりん	2.0	3.0
	酒	2.0	3.0
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	濃口しょうゆ	0.7	1.0
	だいこん	22.5	27.0
	干わかめ	0.2	0.3
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	だしかつお	1.0	1.5
	水	100	140
7・21 日(土) ごはん 豚じゃが 油揚げと しめじのみそ汁	米	40.0	50.0
	豚肉	25.0	30.0
	じゃがいも	63.0	72.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	三度豆	1.9	2.9
	油	1.5	2.0
	砂糖	2.0	3.0
	濃口しょうゆ	2.0	2.5
	薄口しょうゆ	2.0	2.5
	水	0.0	0.0
	油揚げ	7.0	10.0
	しめじ	6.3	9.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140

＊重量は可食量（食品のうち食べられる部分の量）で示しています。
＊少量、適量の場合に、「0．0」と示しています。（食塩、水など）

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
9・23 日(月) ごはん 白雪ひじき キャベツと たまねぎのみそ汁	米	40.0	50.0
	鶏肉（細切れ）	20.0	25.0
	とうふ	60.0	80.0
	ひじき	1.2	1.5
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	青ねぎ	3.3	3.8
	油	1.5	2.0
	砂糖	2.0	2.5
	薄口しょうゆ	3.0	4.0
	キャベツ	12.8	17.0
	たまねぎ	9.4	14.1
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
10・24 日(火) ごはん ★さばのきじ焼き 小松菜の酢の物 だいこんと えのきたけの みそ汁	米	40.0	50.0
	さば	40.0	50.0
	青ねぎ	1.9	2.8
	しょうが	0.8	1.0
	濃口しょうゆ	1.2	1.5
	油	2.0	3.0
	小松菜	25.5	34.0
	にんじん	6.8	9.7
	酢	1.8	2.0
	砂糖	0.5	0.7
	薄口しょうゆ	0.5	0.7
	だいこん	22.5	27.0
	えのきたけ	5.9	8.5
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
11・25 日(水) パン 鶏肉のミルクスープ ブロッコリーと コーンのサラダ	パン	40.0	60.0
	鶏肉（細切れ）	30.0	40.0
	じゃがいも	27.0	36.0
	たまねぎ	28.2	37.6
	にんじん	14.6	19.4
	三度豆	2.9	4.8
	油	0.4	0.5
	牛乳	25.0	30.0
	水	50.0	60.0
	スープの素	0.8	1.0
	食塩	0.2	0.3
	片栗粉	0.8	1.0
	ブロッコリー	20.0	25.0
	コーン缶	5.0	7.0
	油	1.5	2.0
	酢	2.0	2.5
	食塩	0.1	0.1
	砂糖	0.4	0.5
12・26 日(木) ごはん 豚肉と野菜の しょうが炒め とうふと わかめのみそ汁	米	40.0	50.0
	豚肉	30.0	40.0
	たまねぎ	18.8	28.2
	ちんげん菜	25.5	34.0
	にんじん	14.6	19.4
	もやし	14.9	19.8
	ピーマン	5.9	8.5
	油	1.5	2.0
	しょうが	0.6	0.8
	濃口しょうゆ	3.0	4.0
	みりん	1.0	2.0
	食塩	0.1	0.1
	とうふ	30.0	40.0
	干わかめ	0.2	0.3
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
13・27 日(金) ごはん 鶏肉のから揚げ ほうれんそうの おかか和え さつまいもと 油揚げのみそ汁	米	40.0	50.0
	鶏肉	40.0	50.0
	濃口しょうゆ	1.0	1.2
	酒	1.0	1.2
	小麦粉	5.0	7.0
	揚げ油	2.0	2.5
	ほうれんそう	27.0	36.0
	にんじん	6.8	9.7
	花かつお	0.5	0.7
	薄口しょうゆ	0.7	1.0
	さつまいも	18.0	27.0
	油揚げ	7.0	10.0
	みそ	5.0	7.0
	だしかつお	2.0	3.0
	水	100	140
14・28 日(土) みそうどん はくさいと水菜の 甘酢和え	ゆでうどん	100	150
	豚肉	25.0	30.0
	だいこん	18.0	22.5
	にんじん	11.6	14.6
	青ねぎ	1.9	2.8
	みそ	6.0	9.0
	だしかつお	1.5	2.0
	だしこんぶ	0.8	1.0
	水	130	170
	はくさい	23.5	32.9
	水菜	8.5	12.8
	酢	1.5	1.8
	砂糖	0.6	0.7
	薄口しょうゆ	0.6	0.7

＜もうひとくち！メモ＞
3月3日は「ひな祭り（桃の節句）」で、女の子の健やかな成長や幸せを祈ってお祝いをします。節分を過ぎた頃から雛人形を飾り、当日にはちらし寿司やはまぐりのお吸い物、菱餅やひなあられを食べます。京都では、「引千切（ひちぎり）」という和菓子も有名で、桃の節句にはよく食べられています。

おやつ

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
2・16・30 日(月) 牛乳 じゃがいもの オーブン焼き	牛乳	100	120
	じゃがいも	54.0	63.0
	ケチャップ	2.0	2.5
	マヨドレ	1.5	2.0
3・17・31 日(火) 牛乳 さくら色ケーキ	牛乳	100	120
	米粉	15.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.8	1.0
	豆乳	15.0	20.0
	いちごジャム	10.0	12.0
	砂糖	2.0	3.0
	油	4.0	5.0
4・18 日(水) 牛乳 ぼたもち	牛乳	100	120
	もち米	30.0	40.0
	きな粉	2.0	3.0
	砂糖	0.8	1.0
	食塩	0.0	0.0
	黒ごま	2.0	3.0
	砂糖	0.8	1.0
	食塩	0.0	0.0
5・19 日(木) 牛乳 くだもの	牛乳	100	120
	バナナ	60.0	90.0
6 日(金) 牛乳 ホットケーキ	牛乳	100	120
	小麦粉	15.0	20.0
	ベーキングパウダー	0.8	1.0
	卵	10.2	12.8
	砂糖	4.0	5.0
	牛乳	12.0	15.0
	バター	4.0	5.0
	油	0.8	1.0
7・21 日(土) 牛乳 黒糖ちんすこう	牛乳	100	120
	小麦粉	14.0	14.0
	黒砂糖	6.0	6.0
	油	6.0	6.0

日(曜日)	材料	乳児 g	幼児 g
9・23 日(月) 牛乳 ぶどうヨーグルト ゼリー	牛乳	100	120
	粉ゼラチン	1.5	1.5
	水	10.0	10.0
	砂糖	7.0	7.0
	100%ぶどうJ	25.0	25.0
	ヨーグルト(無糖)	50.0	50.0
10・24 日(火) お茶 じゃがいももち	お茶		
	じゃがいも	36.0	45.0
	油	2.0	3.0
	片栗粉	7.0	8.0
	水	2.0	3.0
	食塩	0.0	0.1
	濃口しょうゆ	0.8	1.0
	油	0.8	1.0
24日（火）	牛乳	100	120
	じゃがいももち		
11・25 日(水) 牛乳 おかかおにぎり	牛乳	100	120
	米	25.0	30.0
	花かつお	0.2	0.3
	濃口しょうゆ	0.5	0.7
12・26 日(木) 牛乳 きなこ蒸しパン	牛乳	100	120
	小麦粉	20.0	20.0
	きな粉	3.0	3.0
	ベーキングパウダー	1.0	1.0
	砂糖	7.0	7.0
	水	20.0	20.0
13・27 日(金) 牛乳 くだもの	牛乳	100	120
	甘夏	38.5	55.0
14・28 日(土) 牛乳 ポップコーン	牛乳	100	120
	とうもろこし(玄穀)	5.0	8.0
	油	1.0	1.5
	食塩	0.0	0.0

〇みんな一緒やDayは、食物アレルギーに配慮し、牛乳のかわりにお茶を提供します。
☆出汁に使用するだしパックには、かつお以外の魚（　　）が含まれています。

★今月のおばんざいは、「さばのきじ焼き」です。