

献立表

2026年03月

豆子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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	昼食	★あなかけうどん ★冬野菜のサラダ オレンジ	うどん、片栗粉 さつまいも、マヨネーズ、ごま	鶏むね肉皮なし ツナ油漬缶	はくさい、えのきたけ、ねぎ、にんじん こまつな、しめじ、にんじん、れんこん オレンジ	かつおだし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ	442(330) 16.4(12.3) 7.8(5.9) 1.7(1.3)
	午後おやつ	★じゃこわかめおにぎり 麦茶	米、ごま	しらす干し	炊き込みわかめ		
03 火 ひな祭り会	昼食	鮭寿司 えびフライ お麩のすまし汁 いちご	米、砂糖、ごま パン粉、油、小麦粉 焼酎	さけフレーク、卵 えび	なばな こまつな、にんじん いちご	食酢、食塩 中濃ソース かつおだし汁、しょうゆ、食塩	665(492) 22.3(16.5) 21.6(16.0) 1.5(1.1)
	午後おやつ	桃のケーキ カルピス	ホットケーキミックス	卵、ホイップクリーム、バター、牛乳 カルピス	もも缶		
04 水	昼食	★ハヤシライス キャベツともやしの海苔サラダ 青梗菜のスープ	米、じゃがいも、油 砂糖、ごま、ごま油 ごま油	豚もも薄切り肉 ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、焼きのり チンゲンサイ、コーン缶	ハヤシルウ 食酢、しょうゆ しょうゆ	624(456) 22.1(16.1) 20.4(14.8) 2.2(1.6)
	午後おやつ	★マカロニきな粉 牛乳	マカロニ、砂糖	きな粉 牛乳			
05 木	昼食	ごはん 鶏肉のマーマレード焼き きんぴら炒め ほうれん草のみそ汁	米 油 ごま、ごま油、砂糖	鶏もも肉皮なし みそ、油揚げ	マーマレード しらたき、ごぼう、れんこん、にんじん、いんげん ほうれんそう、えのきたけ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん 煮干だし汁	506(374) 25.5(18.4) 10.8(7.9) 1.6(1.2)
	午後おやつ	★牛乳もち 麦茶	砂糖、片栗粉、黒砂糖	牛乳、スキムミルク、きな粉			
06 金 誕生会	昼食	チーズサンド ★鶏の唐揚げ ★フレンチサラダ ココロスープ	8枚切り食パン 片栗粉、油 油、砂糖	スライスチーズ 鶏もも肉皮なし ベーコン、鶏がらスープ	しょうが キャベツ、きゅうり、コーン缶 だいこん、たまねぎ、にんじん りんご濃縮果汁、かんでん、バナナ、パイナップル缶	しょうゆ、みりん 食酢、食塩	372(276) 20.9(15.7) 14.1(10.5) 1.4(1.1)
	午後おやつ	★フルーツポンチ 麦茶					
07 土	昼食	和風スパゲッティ 白菜のコールスローサラダ 豆腐のスープ	スパゲッティ、オリーブ油 マヨネーズ、油、砂糖	鶏コマ肉皮なし、バター 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	たまねぎ、なす、エリンギ、万能ねぎ はくさい、にんじん、コーン缶 ねぎ	しょうゆ、みりん 食酢 しょうゆ	459(344) 19.2(14.4) 12.0(9.0) 1.4(1.0)
	午後おやつ	りんごジャムサンド 麦茶	8枚切り食パン		りんごジャム		
09 月	昼食	ごはん さわらフライ 白菜の梅肉和え ★さつま芋のみそ汁	米 油、パン粉、小麦粉 さつまいも	さわら かつお節 みそ、油揚げ	はくさい、こまつな、にんじん、うめびしお ねぎ	中濃ソース 煮干だし汁	674(497) 28.5(20.9) 21.8(15.9) 2.0(1.5)
	午後おやつ	★ブルーベリージャムサンド 牛乳	8枚切り食パン	牛乳	ブルーベリージャム		
10 火	昼食	ごはん 鶏肉のマヨネーズ焼き 三色野菜の昆布和え ★豚汁	米 パン粉、マヨネーズ、砂糖 ごま、ごま油 さといも	鶏もも肉皮なし 豚もも薄切り肉、みそ、油揚げ	しょうが もやし、こまつな、にんじん、塩こんぶ だいこん、にんじん、ごぼう、ねぎ	しょうゆ、パセリ粉 かつおだし汁	628(462) 31.0(22.7) 19.9(14.4) 1.8(1.3)
	午後おやつ	★ココアクッキー 牛乳	ホットケーキミックス、油、グラニュー糖	無調整豆乳 牛乳		ココア (ピュアココア)	
11 水	昼食	フランスパン (乳児：バターロール) ★クリームシチュー ★大根とハムのりんご酢のサラダ オレンジ	幼児：フランスパン、乳児：バターロール じゃがいも、小麦粉 油、砂糖	牛乳、鶏もも肉皮なし、スキムミルク、バター、鶏がらスープ ハム	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ブロッコリー だいこん、きゅうり オレンジ	りんご酢、食塩	620(548) 29.5(24.7) 15.4(14.0) 1.6(1.5)
	午後おやつ	★チーズおかわおにぎり 麦茶	米、ごま	チーズ、かつお節		しょうゆ	
12 木	昼食	★キーマカレー おからツナマヨサラダ ★ポパイミルクスープ	米、小麦粉、油 マヨネーズ、砂糖	豚ももひき肉 おから、ツナ油漬缶 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん、ピーマン キャベツ、きゅうり、にんじん ほうれんそう、たまねぎ	カレールウ、ケチャップ、中濃ソース しょうゆ	582(444) 24.7(18.6) 19.6(14.7) 1.7(1.3)
	午後おやつ	★フルーツヨーグルト 麦茶	グラニュー糖	ヨーグルト(無糖)、スキムミルク	バナナ、パイナップル缶、みかん缶、干しぶどう		
13 金	昼食	★スパゲッティナポリタン 粉ふき芋 豆腐のスープ	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも	ベーコン、粉チーズ、鶏がらスープ 絹ごし豆腐、鶏がらスープ	ホルトマト缶詰、たまねぎ、にんじん、ピーマン パセリ ねぎ	ケチャップ、中濃ソース 食塩 しょうゆ	575(429) 18.6(13.9) 14.4(10.7) 1.2(0.9)
	午後おやつ	韓国風混ぜごはん 麦茶	米、ごま油、砂糖	豚ももひき肉	にんじん、こまつな、しょうが	しょうゆ	
14 土	昼食	中華風たきこみ御飯 じゃが芋とさつま揚げの煮物 キャベツのスープ	米、砂糖、ごま油 じゃがいも、油、砂糖	豚ももひき肉 さつま揚げ 鶏がらスープ	にんじん、水煮たけのこ にんじん キャベツ、たまねぎ	しょうゆ、みりん しょうゆ、みりん	445(333) 15.0(11.1) 10.4(7.7) 1.8(1.3)
	午後おやつ	青のりチーズサンド 麦茶	8枚切り食パン、マヨネーズ	スライスチーズ	あおのり		
16 月	昼食	ごはん 鮭の西京焼き うの花炒り煮 小松菜とお麩のすまし汁	米 砂糖 ごま油、砂糖 焼酎	さけ、みそ おから、ちくわ	にんじん、葉ねぎ、ひじき こまつな、ねぎ	みりん かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁、しょうゆ、食塩	568(419) 28.1(20.6) 17.6(12.7) 2.0(1.5)
	午後おやつ	★みそポテト 牛乳	じゃがいも、油、砂糖、小麦粉	みそ 牛乳		みりん	

献立表

2026年03月

豆子なないろ保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名				エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児
			黄	赤	緑	その他	
			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		
17 火	昼食	ごはん ★レバーのかりん揚げ 小松菜のおかか和え 玉ねぎのみそ汁	米 片栗粉、油、砂糖 砂糖	鶏レバー かつお節 油揚げ、みそ	しょうが キャベツ、こまつな、にんじん たまねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、中濃ソース しょうゆ 煮干だし汁	562(428) 24.0(18.0) 11.9(8.9) 2.7(2.0)
	午後おやつ	★おやつラーメン 麦茶	生中華めん、ごま油	なると、鶏がらスープ	ねぎ、乾燥わかめ	しょうゆ	
18 水	昼食	食パン 豆腐ハンバーグ ★みかん中華風サラダ 白菜のミルクスープ	8枚切り食パン パン粉、砂糖 砂糖、ごま、ごま油	豚ももひき肉、木綿豆腐 スキムミルク、ベーコン、鶏がらスー プ	たまねぎ キャベツ、みかん缶 はくさい、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース 食酢、しょうゆ	541(404) 21.4(16.0) 13.5(10.0) 1.7(1.3)
	午後おやつ	おかか昆布おにぎり 麦茶	米、ごま、ごま油	かつお節	塩こんぶ		
19 木	昼食	★豚コーン丼 ひじきの炒り煮 きゃべつのみそ汁	米、砂糖、油 油、砂糖	豚ももひき肉 ちくわ みそ、油揚げ	コーン缶、しょうが にんじん、ひじき キャベツ	しょうゆ かつおだし汁、しょうゆ、みりん かつおだし汁	641(473) 25.1(18.4) 23.1(16.8) 2.2(1.6)
	午後おやつ	★メロンパン 牛乳	メロンパン	牛乳			
21 土	昼食	味噌うどん スイートポテトサラダ バナナ	うどん さつまいも、マヨネーズ、砂糖	豚もも薄切り肉、みそ、油揚げ	はくさい、ねぎ きゅうり、干しぶどう、にんじん バナナ	かつおだし汁、みりん	567(417) 18.1(13.4) 10.5(7.9) 1.6(1.2)
	午後おやつ	ツナと塩こんぶの混ぜごはん 麦茶	米、ごま油	ツナ油漬缶	塩こんぶ、あおのり		
23 月	昼食	ごはん かじきのチーズパン粉焼き 高野豆腐と根菜の煮物 小松菜のみそ汁	米 マヨネーズ、パン粉 砂糖	かじき、ピザ用チーズ 凍り豆腐 みそ	だいこん、にんじん、ごぼう たまねぎ、こまつな	パセリ粉 かつおだし汁、しょうゆ、みりん 煮干だし汁	583(430) 28.9(21.2) 20.7(15.0) 1.7(1.3)
	午後おやつ	★シュガートースト 牛乳	10枚切り食パン、グラニュー糖	バター 牛乳			
24 火	昼食	バターロール ★チリコンカーン コールスローサラダ かぶのスープ	バターロール 油、砂糖 マヨネーズ、油、砂糖	豚ももひき肉、水煮大豆、鶏がら スープ ベーコン	たまねぎ、トマトピューレ、にんじん キャベツ、きゅうり、にんじん、コーン缶 かぶ・葉、たまねぎ	ケチャップ、中濃ソース、 しょうゆ、カレー粉、パセリ 粉 食酢、食塩	563(420) 22.6(16.9) 21.5(16.0) 1.7(1.3)
	午後おやつ	ひじきごはん 麦茶	米	油揚げ	にんじん、ひじき	しょうゆ、みりん	
25 水	昼食	★麻婆丼 春雨ときゅうりの酢の物 コーンスープ	米、片栗粉、ごま油、砂糖 はるさめ、砂糖、ごま、ごま油 片栗粉	木綿豆腐、豚ももひき肉、みそ、 鶏がらスープ 卵、鶏がらスープ	ねぎ、にんじん、にら、しょうが みかん缶、きゅうり クリームコーン缶、コーン缶、葉ねぎ	しょうゆ 食酢、しょうゆ	609(448) 20.9(15.6) 20.7(14.6) 1.1(0.8)
	午後おやつ	★スイートポテト 牛乳	さつまいも、砂糖	牛乳、バター、卵(黄) 牛乳			
26 木	昼食	★カレーうどん ポテトサラダ オレンジ	ゆでうどん、油 じゃがいも、マヨネーズ	豚もも薄切り肉 ハム	ほうれんそう、しめじ、にんじん、ねぎ きゅうり、コーン缶、にんじん オレンジ	かつおだし汁、カレールウ、 しょうゆ	540(404) 17.8(13.4) 14.4(10.8) 2.4(1.8)
	午後おやつ	★鮭おにぎり 麦茶	米、ごま	さけフレーク	炊き込みわかめ		
27 金	昼食	ごはん 鶏肉のバーベキューソース焼き ネパネパ和え わかめとお麩のみそ汁	米 油、砂糖 焼心	鶏もも肉皮なし 挽きわり納豆 みそ	もやし、こまつな、にんじん ねぎ、乾燥わかめ	ケチャップ、しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	535(395) 28.9(21.4) 14.3(10.3) 1.8(1.3)
	午後おやつ	黒糖パン（非常食） 牛乳	黒糖パン	牛乳			
28 土	昼食	豚丼 大根サラダ 豆腐のみそ汁	米、砂糖 油、ごま	豚もも薄切り肉 ツナ油漬缶 絹ごし豆腐、みそ	たまねぎ、しらたき だいこん、きゅうり、にんじん 葉ねぎ	かつおだし汁、しょうゆ、み りん 食酢、しょうゆ 煮干だし汁	511(386) 22.6(17.0) 15.8(11.5) 2.2(1.6)
	午後おやつ	きな粉サンド 麦茶	8枚切り食パン、砂糖	バター、きな粉			
30 月	昼食	ごはん カレイの煮つけ もやしサラダ お麩のみそ汁	米 砂糖 マヨネーズ、ごま 焼心	かれい ツナ油漬缶 みそ、油揚げ	しょうが もやし、きゅうり、にんじん ねぎ	しょうゆ しょうゆ 煮干だし汁	513(377) 22.8(16.7) 15.4(11.1) 1.6(1.2)
	午後おやつ	★マカロニイタリアン 牛乳	マカロニ、オリーブ油	ベーコン、鶏がらスープ 牛乳	トマトペースト、たまねぎ、にんじん	パセリ粉	
31 火	昼食	★カレーライス ゆかり和え わかめとコーンのスープ	米、じゃがいも、油	豚もも薄切り肉、スキムミルク 鶏がらスープ	たまねぎ、にんじん もやし、キャベツ、しそふりかけ コーン缶、葉ねぎ、乾燥わかめ	カレールウ しょうゆ	642(473) 21.1(15.4) 14.7(10.4) 2.6(1.9)
	午後おやつ	せんべい バナナ 牛乳	せんべい	牛乳	バナナ		

※★のメニューはにじくみさんのリクエストメニューです♪
※マヨネーズは卵なしを使用しています。