



令和8年 3月献立表



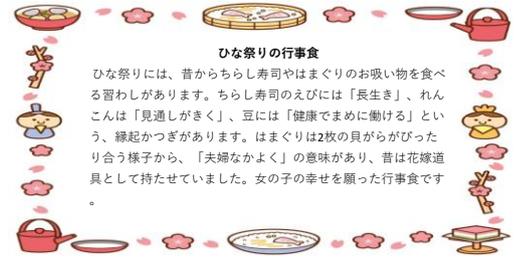
★乳児の午前おやつは毎日牛乳です

ふきのとう保育園

日 曜日	献立名	3時のおやつ				さいりょう	
		延長	赤◇ 血や肉になるもの 魚類・肉類・豆類・乳類・卵類	緑◇ からだの調子を整えるもの 野菜類・藻類・くだもの類	黄◇ カや体温となるもの 穀類・油脂類・砂糖類・いも類	その他	
2 ・ 16 ・ 30	アマランサスごはん 玉ねぎと豆腐のみそ汁 白身魚のあげほの焼き 大根のさっぱり和え	麩ラスク 牛乳 おおかしようゆごはん 麦茶	鰯、木綿豆腐、牛乳 赤みそ(田舎味噌) きな粉、無塩バター	玉ねぎ、万能ねぎ、にんじん、大根 きゅうり	精白、米アマランサス 上白糖	かつお・昆布だし マヨドレ、こいくちしょうゆ 米酢、食塩、麦茶	
3 火	カップ寿司 麩とみつばの清汁 鶏のからあげ わかめとしらすの酢の物 麦茶	いちごのロールケーキ ひなあられ 牛乳 鮭ごはん 麦茶	鶏もも肉、しらす干す 無調整豆乳、牛乳	にんじん、乾しいたけ、コーン、みつば グリーンピース、しょうが、もやし、わかめ きゅうり、レーズン	精白米、上白糖、米サラダ油 手鞠麩、片栗粉 ホットケーキミックス粉	かつお・昆布だし、米酢 こいくちしょうゆ、清酒 うすくちしょうゆ、麦茶 ホットケーキミックス 食塩、みりん、ひなあられ	
4 ・ 18	アマランサスごはん えのきとチンゲン菜の清汁 豚のしょうが焼き ほうれん草のナムル	みそラーメン ★ 麦茶 しらすごまごはん 麦茶	豚小間肉、鶏ひき肉 赤みそ(田舎味噌)	えのきたけ、チンゲン菜、しょうが ほうれん草、にんじん、コーン、長葱 にんじん、にんにく、もやし、にら	精白米、アマランサス、ごま油 米サラダ油、中華麺	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、清酒 鶏ガラ(粉末)、食塩、麦茶	
5 ・ 19	アマランサスごはん 油揚げと白菜のみそ汁 アジフライ キャベツのマヨサラダ	5日:おから蒸しパン 19日:きな粉おはぎ ようかん ツナカレーごはん 麦茶	鰯、油揚げ、おから(乾燥) 白みそ(信州味噌) 無調整豆乳、牛乳 19日:きな粉	白菜、キャベツ、にんじん、コーン レーズン	精白米、アマランサス 薄力粉、パン粉、米白絞油 ホットケーキミックス粉 米サラダ油、上白糖	かつお・昆布だし、マヨドレ 食塩、米酢、清酒、こしょう 無添加中濃ソース、麦茶 19日:ようかん	
6 金	食パン マカロニトマトスープ BBQチキン 南瓜のサラダ 麦茶	きつねにぎり 麦茶 ゆかりごはん 麦茶	鶏もも肉、油揚げ	玉ねぎ、にんにく、グリーンピース トマト缶、南瓜、パセリ、にんじん コーン	食パン、シェルマカロニ 上白糖、米サラダ油 精白米、白いりごま	こいくちしょうゆ、清酒、米酢 顆粒コンソメ、トマトケチャップ 無添加中濃ソース、みりん 麦茶	
7 ・ 21	そぼろ丼 豆腐の清汁 小松菜のごま和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい 麦茶	鶏ひき肉、木綿豆腐	玉ねぎ、小松菜、ぶなしめじ	精白米、上白糖、白いりごま	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、食塩 せんべい、クッキー、麦茶	
9 ・ 23	ドライカレー チンゲン菜のスープ ひじきのマリネ 麦茶	★スティックポテト 牛乳 塩こんぶごはん 麦茶	豚ひき肉、木綿豆腐 ツナ缶、牛乳	玉ねぎ、にんじん、ピーマン にんにく、しょうが、チンゲン菜 干ひじき、きゅうり、赤ピーマン	精白米、米粉、米サラダ油 上白糖、さつまいも	かつお・昆布だし、米酢 トマトピューレー、食塩 トマトケチャップ、カレー粉 こしょう、麦茶	
10 ・ 24	アマランサスごはん 根菜のみそ汁 てりやきチキン カリフラワーのサラダ 麦茶	しらすチップ 牛乳 コーンしょうゆごはん 麦茶	鶏もも肉、油揚げ、しらす干し 白みそ(信州味噌) パルメザンチーズ、牛乳	大根、万能ねぎ、しょうが、黄ピーマン カリフラワー	精白米、アマランサス さつまいも、米サラダ油	かつお・昆布だし、みりん 清酒、こいくちしょうゆ、米酢 ぎょうざの皮、麦茶	
11 ・ 25	アマランサスごはん なめこ豆腐のみそ汁 カレイの香味焼き 切干大根の煮つけ 麦茶	きな粉あげパン ★ 牛乳 鶏そぼろごはん 麦茶	かれい、木綿豆腐、生竹輪 赤みそ(田舎味噌)、牛乳 きな粉	なめこ、万能ねぎ、にんじん、しょうが 長葱、切干大根、乾しいたけ	精白米、アマランサス、上白糖 コッペパン、米白絞油	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、麦茶	
12 ・ 26	ミートソーススパゲッティ 野菜スープ じゃがいものツナ和え 青りんご風ゼリー 麦茶	ひじきにぎり 麦茶 ★青のりしょうゆごはん 麦茶	鶏ひき肉、ツナ缶	玉ねぎ、にんじん、ぶなしめじ トマト缶、きぬさや、プロッコリー 干ひじき	スパゲッティ、オリーブ油 じゃがいも、上白糖 精白米	かつお・昆布だし、米酢 中濃ソース、トマトケチャップ こいくちしょうゆ、食塩 青りんごゼリー、顆粒コンソメ 麦茶	
13 ・ 27	納豆ごはん 里芋のみそ汁 鮭の塩こうじ焼き 切り昆布の煮つけ 麦茶	ブルーツヨーグルト 麦茶 ★菜めしごはん 麦茶	鮭、ひきわり納豆、さつま揚げ 白みそ(信州味噌)、鶏ひき肉 プレーンヨーグルト	小松菜、玉ねぎ、にんじん、万能ねぎ 切り昆布、	精白米、里芋、しらたき 上白糖	かつお・昆布だし、みりん こいくちしょうゆ、塩麩 フルーツ缶、麦茶	
14 ・ 28	アマランサスごはん わかめスープ 鶏の塩炒め チンゲン菜ののり和え 麦茶	せんべい・クッキー 牛乳 クッキー・せんべい	鶏小間肉、牛乳	ぶなしめじ、わかめ、長葱、玉ねぎ コーン、もやし、にんじん、焼きのり	精白米、アマランサス、片栗粉	かつお・昆布だし、食塩 こいくちしょうゆ、麦茶 うすくちしょうゆ、せんべい クッキー	
17 ・ 31	タンメン しゅうまい バナナ 麦茶	★アップルスweet春巻き 牛乳 鶏ケチャップごはん 麦茶	鶏小間肉、豚ひき肉、牛乳	にんじん、キャベツ、もやし、にら 長ねぎ、にんにく、しょうが、白菜 玉ねぎ、グリーンピース、バナナ、りんご	中華麺、ごま油、片栗粉 しゅうまいの皮、春巻きの皮 米白絞油	うすくちしょうゆ、みりん、清酒 こしょう、こいくちしょうゆ 鶏ガラ(粉末)、食塩	

◎納品の都合により、食材の一部が
変更になる場合がございます。
あらかじめご了承ください。

◎玄間にノートがございます。
ご意見ご感想はそちらへお寄せください。



今月の栄養価(基準値)	今月の栄養価(基準値)
1~2歳児	3~5歳児
エネルギー: 478kcal (463kcal)	エネルギー: 517kcal (590kcal)
タンパク質: 19.0g (17.3g)	タンパク質: 20.4g (21.9g)
塩分: 1.7g	塩分: 2.2g

