

# 献立表

2026年3月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	
2月	昼食	菜めしご飯 鰯のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁	米 ごま 砂糖 さつま芋	鰯 高野豆腐 味噌 牛乳	人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱	菜めしふりかけ（鰹節粉末入り） みりん、酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 マカロニきな粉	マカロニ、砂糖	きな粉		塩
3火	昼食	桃の花ちらし寿司 鶏肉のマールト 焼き ほうれん草の和え物 青葱のすまし汁	米、砂糖 マーマレードジャム 砂糖	しらす、海苔 鶏肉	人参、コーン、きぬさや、干し椎茸	だし汁、酢、酒、しょうゆ、塩 酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 黒糖蒸しパン	小麦粉、黒糖、油	豆腐、わかめ 牛乳 豆乳	ほうれん草、人参 青葱	ベーキングパウダー
4水	昼食	シャージャーライス わかめの中華和え 中華スープ	米、砂糖、片栗粉、ごま油 砂糖、ごま油 春雨	豚ひき肉、味噌 わかめ	玉葱、人参、筍、白葱、いんげん、干し椎茸、生姜	だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 バイクドさつま芋	さつま芋、油	牛乳	人参、チンゲン菜	塩
5木	昼食	ご飯 鯖の味噌焼き 小松菜のすまし汁	米 砂糖 じゃが芋	味噌、鯖（幼児）、鯖（乳児）	えのき、人参、小松菜、大根	酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 混ぜご飯	米、砂糖、ごま油	ツナ	玉葱、人参	しょうゆ
6金	昼食	ご飯 ポークチャップ 彩りサラダ コンソメスープ	米 砂糖、油 砂糖、油	豚肉	玉葱、舞茸、ピーマン ブロッコリー、パプリカ、人参、コーン 玉葱、南瓜、しめじ	ケチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 豆乳クリームパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、豆乳		塩
7土	昼食	イエローロールパン 鶏のあっさりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、人参、小松菜 バナナ	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー			
9月	昼食	ご飯 鯖の香味焼き 玉葱の味噌汁	米	鯖 味噌 牛乳	白葱、生姜、にんにく 人参、玉葱、ほうれん草、大根	みりん、酒、しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	牛乳 ブランフレーククランチ	ブランフレーク、バター、コーンフレーク			マシュマロ
10火	昼食	ご飯（玄米） 松風焼き 白菜のお浸し 豆腐のすまし汁	玄米（幼児）、白米（乳児） パン粉、砂糖、ごま	鶏ひき肉、味噌	玉葱、干し椎茸 白菜、人参、しめじ 小松菜	酒、しょうゆ だし汁、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	牛乳 さつま芋とごまのケーキ	ホットケーキ粉、さつま芋、バター、ごま、砂糖	牛乳 牛乳、スキムミルク		
11水	昼食	ちゃんぽん風うどん 鮭の塩焼き	干しうどん、片栗粉、ごま油	豚肉 鮭	白菜、人参、もやし、白葱、にら、筍	だし汁、しょうゆ、鶏がら、酒、塩 酒、塩
	★午後おやつ	お茶 ツナご飯	米、砂糖	ツナ、油揚げ、海苔	人参	しょうゆ
12木	昼食	ご飯 筑前煮 ブロッコリーの塩昆布和え さつま芋の味噌汁	米 糸こんにゃく、砂糖	鶏肉 塩昆布 味噌	人参、ごぼう、筍、いんげん、蓮根 ブロッコリー もやし、青葱	だし汁、しょうゆ、酒、みりん だし汁
	★午後おやつ	牛乳 あげぱん（きな粉）	油、砂糖、小麦粉、マーガリン	牛乳 牛乳、きな粉		塩
13金	昼食	カレーライス ブロッコリーのサラダ	米、じゃが芋、ルウ 油、砂糖	豚肉、スキムミルク	玉葱、人参 ブロッコリー、コーン、人参	ケチャップ、コンソメ、ウスターソース 酢、塩
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	清美オレンジ	
14土	昼食	お弁当日				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ふわふわチップ	牛乳		
16月	昼食	ご飯 鯖の磯辺焼き 切干大根とツナの和え物 のっぺい汁	米 油、片栗粉 砂糖、ごま油 さつま芋、片栗粉	鯖、青のり ツナ	人参、切干大根 大根、玉葱、人参、干し椎茸、生姜	酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩
	★午後おやつ	お茶 おかわかめおにぎり	米	かつお節、炊き込みわかめ		

3月の献立はこの基準をもとに作成しています。

◆ ひよこ組のみ 午前おやつ ◆  
自然食お菓子

- (月)・(木) 畑のクラッカー
- (火)・(金) 野菜スティック
- (水)・(土) 紫芋チップ

原材料は国産のものを使用  
合成着色料、合成保存料、化学調味料など不使用です。

	エネルギー kcal	たんぱく質 g	脂質 g	カルシウム mg	鉄 mg	ビタミンA μg	ビタミンB1 mg	ビタミンB2 mg	ビタミンC mg	食物繊維 g	食塩 g
1~2歳児	474	15.1 ~ 23.7	10.1 ~ 15.8	221	2.0	194	0.20	0.29	17	3.0	1.4 未満
3~5歳児	550	17.8 ~ 27.4	12.2 ~ 18.2	247	2.4	215	0.24	0.37	19	3.7	1.7 未満

# 献立表

2026年3月

鮎川保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			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	ご飯 ハンバーグ 添え野菜 コンソメスープ	米 パン粉、砂糖、片栗粉 じゃが芋	あいびきミンチ、豚ひき肉	玉葱 人参、いんげん しめじ、ほうれん草、白葱	だし汁、しょうゆ、みりん、塩 塩 だし汁、コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 クラッカー・フルーツ	全粒粉クラッカー、クラエース	牛乳	りんご	
18 水	昼食	高野豆腐のあんかけ丼 わかめの和え物 小松菜の味噌汁	米、片栗粉、砂糖 ごま、砂糖	鶏ひき肉、高野豆腐 わかめ、かつお節 味噌	玉葱、白菜、人参、白葱、生姜 大根、小松菜	だし汁、しょうゆ、みりん、酒 しょうゆ だし汁
	午後おやつ	牛乳 黒糖みるくパン	マーガリン、黒糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
19 木	昼食	ご飯 鶏の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コンソメスープ	米 砂糖、片栗粉 ごま、砂糖、ごま油 片栗粉	鶏肉 ちくわ	生姜 もやし、人参、小松菜 クリームコーン、玉葱、青葱	酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、酢 だし汁、鶏がら、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 スイートポテト	さつまいも、砂糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク		
21 土	昼食	ハニーロール 彩りスープ チーズ、牛乳	マーガリン、砂糖、小麦粉 じゃが芋	牛乳 鶏肉 牛乳、チーズ	玉葱、ほうれん草、人参	塩 鶏がら、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		
23 月	昼食	ご飯 鶏肉の梅焼き 春キャベツのおかか和え 小松菜の味噌汁	米 砂糖 砂糖	鶏肉、味噌 かつお節 味噌、わかめ	梅干し 春キャベツ、人参 玉葱、小松菜	酒、みりん しょうゆ だし汁
	★午後おやつ	お茶、自然食お菓子 いちごヨーグルト	ミレービスケット 苺ジャム、砂糖	ヨーグルト、スキムミルク		
24 火	昼食	ご飯 鱈フライ ひじきと大豆のサラダ コンソメスープ	米 小麦粉、パン粉、油 マヨネーズドレッシング、砂糖 じゃが芋	鱈 大豆、ひじき	人参、きゅうり ほうれん草、大根	塩 だし汁、酢、しょうゆ、みりん だし汁、コンソメ、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 焼きいも	さつまいも	牛乳		
25 水	昼食	ミートスパゲティ サラダパーティー 中華ドレッシング	スパゲティ、砂糖 さつまいも 砂糖、ごま油	あいびきミンチ	玉葱、トマト、人参、にんにく ブロッコリー、玉葱	グチャップ、酒、ウスターソース、コンソメ、塩 酢、しょうゆ
	★午後おやつ	牛乳 ココアクッキー	小麦粉、砂糖、油	牛乳 豆乳		ココア、ベーキングパウダー
26 木	昼食	ご飯 鮭の照り焼き 豚汁	米 さつまいも	鮭 豚肉、味噌、油揚げ	人参、白葱、大根	酒、しょうゆ、みりん だし汁
	午後おやつ	牛乳 北海道ミルクパン	マーガリン、砂糖、小麦粉	牛乳 牛乳、卵		塩
27 金	昼食	ご飯 炒り豆腐 南瓜のごま味噌和え 麩のすまし汁	米 砂糖、油 砂糖、ごま 麩	鶏ひき肉、豆腐 味噌	人参、玉葱、ごぼう 南瓜、いんげん えのき、青葱	だし汁、しょうゆ、みりん みりん、しょうゆ しょうゆ、塩、だし汁
	★午後おやつ	お茶 焼きそば	ゆで中華めん	豚肉、青のり	キャベツ、人参、玉葱	焼きそばソース、ウスターソース、酒
28 土	昼食	黒糖ロールパン さっぱりスープ フルーツ、牛乳	マーガリン、黒糖、小麦粉 さつまいも	牛乳 鶏肉 牛乳 牛乳	玉葱、ブロッコリー、人参 バナナ	塩 コンソメ、しょうゆ
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	野菜スティック、ふわふわチップ			
30 月	昼食	ご飯 鯖の味噌煮 玉葱のすまし汁	米 砂糖 さつまいも	味噌、鯖 わかめ	生姜 玉葱、人参、切干大根、ほうれん草	だし汁、みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、塩、だし汁
	午後おやつ	牛乳 ブランフレーク	ブランフレーク、コーンフレーク	牛乳		
31 火	昼食	保育協力日 ※お弁当の持参をお願いします。				
	午後おやつ	牛乳 自然食お菓子	ふわふわチップ、畑のクラッカー	牛乳		

◎調理室からのひとこと◎

- \* 今月の旬の食材は、鯖、ブロッコリー、春キャベツ、玉葱、清美オレンジ等です。
- \* 14日はお弁当日、31日は保育協力日です。お弁当の持参をお願いします。
- \* 3日はひな祭り献立です。
- \* 10日の玄米の日は0～2歳児クラスは精白米を、3～5歳児クラスは玄米を食べます。
- \* 5日の鯖の味噌焼きは、0～2歳児クラスは鯖の味噌焼きに変更します。
- \* 今月のご飯は、0・1歳児クラスは精白米を、2・3・4・5歳児クラスは五分つき米を食べます。  
3月後半に1歳児クラスは、精白米と五分つき米を1：1の割合で合わせた混合米を食べます。
- \* カレーライスの場合、0・1歳児クラスはあんかけ丼(コンソメ・砂糖・醤油で味付け)になります。
- \* マヨネーズドレッシングとは、卵不使用のマヨネーズ風味のドレッシングの事です。
- \* 完了期・給食は【さばのふし・いわしの煮干・そうだかつおのふし・かつおのふし】のだし汁を使用しています。
- \* ★は、調理室の手作りおやつです。
- \* 0歳児クラスは、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- \* 1・2歳児クラスは、午前おやつに牛乳を飲んでいきます。
- \* 年齢により、一部調理内容を変更する場合があります。
- \* 仕入れにより、調理内容を変更する場合があります。
- \* 農園で収穫する食材に応じて、調理内容を一部変更する場合があります。

