

献立表

2026年3月

豊原学園

| 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 鯨のごま照り焼き 高野豆腐の煮物 さつま芋の味噌汁 | 米 ごま 砂糖 さつま芋 | 鯨 高野豆腐 味噌 | 人参、いんげん、干し椎茸 大根、玉葱 | 菜めしふりかけ（鯉節粉末入り） 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 鶏肉のマレード焼き 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 豆腐、わかめ | 人参、コーン、きぬぎや、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 | 牛乳 豆乳 | | ベーキングパウダー だし汁、しょうゆ、鶏がら しょうゆ 鶏がら、しょうゆ |
| 4水 | 昼食 | ジャージャーライス 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、葱、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 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 おでん 小松菜のすまし汁 | 米 砂糖 じゃが芋 | 味噌、鯖（幼児）、鯖（乳児） 厚揚げ、ちくわ | 大根 | 酒、みりん だし汁、しょうゆ、酒、みりん しょうゆ、塩、だし汁 |
| | ★午後おやつ | お茶 チヂミ | 小麦粉、片栗粉、砂糖、ごま油 | ツナ | 玉葱、人参、にら | しょうゆ、酢 |
| 6金 | 昼食 | ご飯 ボークチャップ 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 | クチャップ、ウスターソース、コンソメ 酢、しょうゆ、塩 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 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、人参、小松菜 | 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 | | |
| 9月 | 昼食 | ご飯 鯨のパン粉焼き ひじきと大豆の煮物 玉葱の味噌汁 | 米 パン粉、油 砂糖 | 鯨、青のり 大豆、ひじき 味噌 | にんにく 人参、いんげん 玉葱、ほうれん草、大根 | ワイン（白）、塩 だし汁、しょうゆ、みりん 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 | 牛乳 | | 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 豆腐 | 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、葱 | 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、葱、いんげん、干し椎茸 | だし汁、しょうゆ、酒、みりん ブロッコリー もやし、青葱 |
| | ★午後おやつ | 牛乳 あげぱん（きな粉） | さつま芋 | 牛乳 牛乳、きな粉 | | だし汁 |
| 13金 | 昼食 | カレーライス 春キャベツのサラダ | 油、砂糖、小麦粉、マーガリン 米、じゃが芋、ルウ 油、砂糖 | 豚肉、スキムミルク | 玉葱、人参 春キャベツ、コーン、人参 | 塩 クチャップ、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、クレープ | 牛乳 | 清美オレンジ | |
| 14土 | 昼食 | 丸ロールパン 野菜スープ 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 | 玉葱、人参、大根 | 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、紫芋チップ | 牛乳 | バナナ | |
| 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 | 酒、塩 酢、しょうゆ、塩 だし汁、しょうゆ、塩 |
| | ★午後おやつ | お茶 おかわわかめおにぎり | 米 | かつお節、炊き込みわかめ | 大根、玉葱、人参、干し椎茸、生姜 | |

3月の給食はこの基準をもとに作成しています。

◆自然食お菓子◆
 原材料は国産のものを使用
 合成着色料、合成保存料、
 化学調味料などが不使用のお菓子です。
 自然食お菓子（午前おやつ）
 （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
 を提供しています。

| | エネルギー kcal | たんぱく質 g | 脂質 g | カルシウム g | 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 |
|----|---------------|------------|-----------|------------|---------|-----------------|------------------|------------------|-----------------|-----------|---------|
| 乳児 | 473 | 15.4~23.7 | 10.5~15.8 | 220 | 2.0 | 193 | 0.20 | 0.29 | 17 | 2.9 | 1.4未満 |
| 幼児 | 571 | 18.6~28.6 | 12.7~19.0 | 248 | 2.4 | 215 | 0.25 | 0.37 | 19 | 3.8 | 1.7未満 |

献立表

2026年3月

豊原学園

| 日 曜 | 時間帯 | 献立 | 材 料 名 | | | |
|---------|--------|--|---------------------------------|-----------------------------|--------------------------------------|--|
| | | | 黄 | 赤 | 緑 | |
| | | | 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 | その他 |
| 17 火 | 昼食 | ご飯 鶏の竜田焼き もやしとちくわのナムル 中華風コーンスープ | 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 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 | | |
| 18 水 | 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 しょうゆ、酢 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 | |
| 19 木 | 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 |
| 21 土 | 昼食 | ハンローロール 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 鯖のコーンマヨ焼き ひじきと大豆のさっぱりサラダ コンソメスープ | 米 マヨネーズドレッシング 砂糖 じゃが芋 | 鯖 大豆、ひじき | クリームコーン、パセリ 人参 ほうれん草、大根 | しょうゆ、酢 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 | | |
| 24 火 | 昼食 | わかめご飯 鶏のから揚げ 春雨サラダ コンソメスープ | 米 油、片栗粉 春雨、砂糖、ごま油 | 炊き込みわかめ 鶏肉 | 生姜、にんにく 人参、きゅうり、コーン 玉葱、えのき、小松菜 | しょうゆ、酒 酢、しょうゆ、鶏がら コンソメ、しょうゆ |
| | ★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 毎ジャム、砂糖 | ヨーグルト、スキムミルク | | |
| 25 水 | 昼食 | ミートスパグティ サラダパーティー 中華ドレッシング | スパグティ、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 | クチャツ、森、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 鮭の治部煮 大根の酢の物 豚汁 | 米 片栗粉、砂糖 砂糖 さつまいも | 鮭 豚肉、味噌、油揚げ | 大根、人参 人参、白葱 | だし汁、酒、しょうゆ、みりん しょうゆ、塩 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 大根のすまし汁 | 米 砂糖、油 砂糖、ごま | 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、大根 | 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 | | | | お弁当日 | | |
| | 午後おやつ | 牛乳 自然食お菓子 | 野菜スティック、紫芋チップ | 牛乳 | | |
| 30 月 | 昼食 | ご飯 鯖の味噌煮 干草和え 玉葱のすまし汁 | 米 砂糖 砂糖 さつまいも | 味噌、鯖 油揚げ わかめ | 生姜 ほうれん草、人参、コーン、切干大根 玉葱 | だし汁、みりん、しょうゆ、酒 しょうゆ、酢 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。
- * 24日の昼食は(5歳児クラス)のリクエスト献立です♪
- * 28日はお弁当日、31日は保育協力日です。お弁当、食具、コップ、水筒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歳クラスは精白米を、3～5歳クラスは玄米を食べます。
- * 5日の鯖の味噌焼きは、0～2歳クラスは鯖の味噌焼きに変更します。
- * 今月のご飯は、あおむし、てんとうむし組は精白米を、幼児クラスは五分つき米を食べます。
- * てんとうむし組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歳クラスはあんかけ丼(薄口しょうゆ、鶏がらで味付け)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【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。
- * あおむし組は、午前おやつに牛乳と自然食お菓子を食べています。
- * てんとうむし、とんぼ組は、午前おやつに牛乳を飲んでます。
- * 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。

