



3月 献立表



令和8年

みらいのこども保育園

日	曜	献立名				あか	きいろ	みどり	その他
		朝おやつ	昼食	おやつ	補食	体をつくる 血や肉になる	力や体温のもとになる	体の調子を整える	
2	月	チーズ 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の塩焼き 納豆和え オレンジ 麦茶	野菜プレッツェル 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 鶏肉 納豆 牛乳 チーズ	米 小切麩 薄力粉 砂糖 油	干しいたけ 南瓜 玉ねぎ 昆布 白菜 人参 ほうれん草 オレンジ ハセリ	水 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
3	火	クラッカー 麦茶	【ひな祭り・啓蟄】ちし寿司 ずまし汁 小松菜の味噌和え グレープフルーツ 麦茶	いちごジャム蒸しパン 牛乳	せんべい 麦茶	油揚げ 鮭 高野豆腐 味噌 牛乳	米 砂糖 薄力粉 油 いちごジャム クラッカー	干しいたけ 人参 コーン さやえんどう 焼きのり 大根 ほうれん草 昆布 小松菜 もやし グレープフルーツ	水 穀物酢 塩 みりん 料理酒 こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
4	水	蒸しかぼちゃ 麦茶	野菜パン オニオンスープ ハンバーグのホワイトソースがけ 人参ドレッシングサラダ ジョア 麦茶	塩昆布おにぎり 麦茶	ヨーグルト 麦茶	豚肉 木綿豆腐 牛乳 ジョア	野菜パン はん粉 薄力粉 無塩バター 米	玉ねぎ 人参 わかめ ハセリ ブロッコリー もやし コーン 塩昆布 南瓜	チキンスープの素 塩 水 人参ドレッシング 麦茶
5	木	蒸し人参 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏つくね 白菜とわかめの和え物 チーズ 麦茶	りんご蒸しまんじゅう 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 鶏肉 木綿豆腐 チーズ 牛乳	米 じゃが芋 はん粉 片栗粉 砂糖 薄力粉	干しいたけ なめこ 万能ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 白菜 パプリカ わかめ りんごソース	水 こいくちしょうゆ 料理酒 塩 万能つゆ 穀物酢 麦茶 ベーキングパウダー
6	金	ウエハース 麦茶	★卒園お祝い献立★赤飯 お吸い物 えびフライ ブロッコリーのサラダ グレープフルーツ 麦茶	シュークリーム→卵未使 用シュークリーム 牛乳	ポテト 麦茶	小麦 かつお節 えび クリーム 牛乳	米 もち米 薄力粉 はん粉 油 片栗粉 ノンエッグマヨネーズ シュー生地 ウエハース	干しいたけ 白菜 長ねぎ しめじ 昆布 フロコリ もやし 人参 グレープフルーツ	水 塩 こいくちしょうゆ トマトケチャップ 中濃ソース 麦茶
7	土	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 高野豆腐と鶏肉の煮物 切干大根サラダ オレンジ 麦茶	ケチャップライス 麦茶		味噌 高野豆腐 鶏肉	米 砂糖 ごま油 油 せんべい	干しいたけ キャベツ えのき茸 人参 昆布 大根 切干大根 ほうれん草 オレンジ 玉ねぎ コーン ピーマン	水 こいくちしょうゆ みりん 穀物酢 麦茶 チキンスープの素 トマトケチャップ 塩
9	月	チーズ 麦茶	玄米入りご飯 味噌汁 赤魚の漬け焼き ひじきと切干大根の煮物 パナナ 麦茶	きな粉ちんすこう 牛乳	おにぎり 麦茶	味噌 赤魚 きな粉 牛乳 チーズ	米 玄米 じゃが芋 小切麩 砂糖 薄力粉 油	干しいたけ 小松菜 昆布 ひじき 切干大根 人参 グリンピース パナナ	水 こいくちしょうゆ みりん 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
10	火	せんべい 麦茶	ご飯 中華スープ にら玉→にらと豚肉の炒め トマトドレッシング和え オレンジ 麦茶	マシュマロおこし 牛乳	ビスケット 麦茶	鶏卵 牛乳	米 ごま油 油 砂糖 片栗粉 コーンフレーク 無塩バター マシュマロ せんべい	もやし チンゲン菜 わかめ にら 玉ねぎ 人参 白菜 きゅうり オレンジ	水 チキンスープの素 こいくちしょうゆ 塩 穀物酢 トマトドレッシング 麦茶
11	水	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 味噌汁 豚肉と野菜の炒め物 かぼちゃのおかか和え グレープフルーツ 麦茶	わかめおにぎり 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	高野豆腐 味噌 豚肉 かつお節 煮干し	米 油 さつまい 芋	干しいたけ キャベツ 長ねぎ 昆布 玉ねぎ 人参 南瓜 チンゲン菜 グレープフルーツ わかめご飯の素	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 麦茶
12	木	蒸しかぼちゃ 麦茶	【リクエスト献立】醤油ラーメン ポテトサラダ フルーツポンチ 麦茶	サーターアンダギー 牛乳	ヨーグルト 麦茶	豚肉 牛乳	中華麺 じゃが芋 ノンエッグマヨネーズ 砂糖 油 薄力粉	しょうが キャベツ わかめ きゅうり 人参 パイン 缶めん 南瓜	水 チキンスープの素 塩 水 麦茶 ベーキングパウダー
13	金	大根煮 麦茶	ハヤシライス コンソメスープ マカロニサラダ オレンジ 麦茶	スイートポテト 牛乳	せんべい 麦茶	豚肉 牛乳 スキムミルク	米 油 マカロニ ノンエッグマヨネーズ さつまい 砂糖 無塩バター	玉ねぎ 人参 ダイストマト しめじ 白菜 えのき茸 きゅうり オレンジ 大根	水 ハヤシフレーク チキンスープの素 塩 麦茶 こいくちしょうゆ
14	土	クラッカー 麦茶	鶏丼 味噌汁 白菜サラダ グレープフルーツ 麦茶	ココアパンケーキ 麦茶		鶏肉 味噌	米 油 砂糖 薄力粉 クラッカー	玉ねぎ 人参 干しいたけ 大根 長ねぎ チンゲン菜 昆布 白菜 きゅうり グレープフルーツ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 みりん 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー ココア
16	月	せんべい 麦茶	ご飯 コーンスープ コロケツ ツナサラダ チーズ 麦茶	お誕生日ケーキ ジョア	おにぎり 麦茶	ツナ チーズ 牛乳 ジョア	米 コロケツ 油 片栗粉 砂糖 無塩バター 薄力粉 いちごジャム せんべい	玉ねぎ コーン キャベツ きゅうり	水 シチュウフレーク トマトケチャップ 中濃ソース 穀物酢 塩 麦茶 ベーキングパウダー
17	火	大根煮 麦茶	焼きそば コンソメスープ さつまいのフレンチサラダ ぶどうゼリー 麦茶	ふりかけおにぎり 麦茶	ビスケット 麦茶	豚肉 ふりかけかつお 煮干し	蒸し中華麺 油 砂糖 さつまい 米	キャベツ 玉ねぎ 人参 ピーマン 青のり チンゲン菜 きゅうり ぶどうジュース アガー 大根 コーン	水 中濃ソース 水 チキンスープの素 塩 穀物酢 麦茶 こいくちしょうゆ
18	水	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 コンソメスープ チキンカレー かぼちゃサラダ グレープフルーツ 麦茶	ゼリー(青りんご味) ビスケット 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	鶏肉 牛乳	米 じゃが芋 油 ノンエッグマヨネーズ 青りんごゼリーの素 マンナビスケット さつまい	白菜 えのき茸 チンゲン菜 玉ねぎ 人参 南瓜 きゅうり グレープフルーツ	水 チキンスープの素 塩 カレーウ 麦茶
19	木	蒸し人参 麦茶	【春分】たけのご飯 味噌汁 さわらの香り焼き じゃが芋のおかか炒め デコポン 麦茶	きな粉ぼたもち 牛乳	せんべい 麦茶	油揚げ 味噌 さわら かつお節 きな粉 牛乳	米 ごま油 じゃが芋 油 砂糖 もち米	たけのこ 干しいたけ 大根 しめじ 小松菜 昆布 にんにく しょうが 人参 デコポン	水 料理酒 万能つゆ 塩 こいくちしょうゆ みりん 麦茶
21	土	クラッカー 麦茶	中華丼 中華スープ ビーフン中華サラダ グレープフルーツ 麦茶	コーン蒸しパン 麦茶		豚肉	米 ごま油 砂糖 片栗粉 ビーフン 油 薄力粉 クラッカー	白菜 玉ねぎ 人参 チンゲン菜 切干大根 干しいたけ わかめ きゅうり グレープフルーツ コーン	水 塩 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 万能つゆ 麦茶 ベーキングパウダー
23	月	せんべい 麦茶	ご飯 味噌汁 鶏肉の照り焼き こんにゃくとごぼうの煮物 チーズ 麦茶	レーズンパンケーキ 牛乳	ポテト 麦茶	高野豆腐 味噌 鶏肉 さつまい揚げ チーズ 牛乳	米 油 薄力粉 砂糖 せんべい	干しいたけ キャベツ 玉ねぎ 昆布 ごぼう つきこん 人参 グリンピース レーズン	水 万能つゆ みりん こいくちしょうゆ 麦茶 ベーキングパウダー
24	火	蒸しかぼちゃ 麦茶		卵を使わないカップケー キ 牛乳	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	牛乳	無塩バター 砂糖 薄力粉	南瓜	ベーキングパウダー 麦茶 水
25	水	チーズ 麦茶	キャベツと鶏肉の和風スパゲティ ミネストローネ ほうれん草のマヨサラダ ヨーグルト 麦茶	ゼリー(グレープフルーツ 味) ビスケット 牛乳	せんべい 麦茶	鶏肉 ヨーグルト スキムミルク 牛乳 チーズ	スパゲティ 油 じゃが芋 砂糖 ノンエッグマヨネーズ グレープフルーツゼリーの素 マンナビスケット	キャベツ 玉ねぎ 焼きのり 人参 ダイストマト ほうれん草 もやし わかめ	こいくちしょうゆ みりん 料理酒 水 トマトケチャップ チキンスープの素 塩 麦茶
26	木	蒸しさつまい 麦茶	ご飯 味噌汁 マーボー豆腐 コーンサラダ パナナ 麦茶	フルーツパン 牛乳	ビスケット 麦茶	味噌 木綿豆腐 豚肉 牛乳	米 ごま油 砂糖 片栗粉 油 フルーツパン さつまい	干しいたけ 大根 えのき茸 小松菜 昆布 長ねぎ しょうが にんにく キャベツ 人参 コーン パナナ	水 こいくちしょうゆ 料理酒 チキンスープの素 穀物酢 塩 麦茶
27	金	蒸しじゃが芋 麦茶	ゆかりご飯 味噌汁 豚肉の卵とじ→肉豆腐 白菜の海苔和え グレープフルーツ 麦茶	マカロニきな粉 牛乳	ヨーグルト 麦茶	油揚げ 味噌 豚肉 鶏卵 きな粉 牛乳	米 油 砂糖 マカロニ じゃが芋	ゆかり 干しいたけ 南瓜 しめじ 昆布 玉ねぎ 人参 万能ねぎ 白菜 きゅうり 焼きのり グレープフルーツ	水 万能つゆ こいくちしょうゆ 麦茶 塩
28	土	クラッカー 麦茶	豚丼 味噌汁 もやしの甘酢和え オレンジ 麦茶	ジャムサンドクラッカー 麦茶		豚肉 味噌	米 油 さつまい 砂糖 いちごジャム クラッカー	玉ねぎ グリンピース 干しいたけ チンゲン菜 わかめ 昆布 もやし キャベツ 人参 オレンジ	水 料理酒 万能つゆ 塩 穀物酢 こいくちしょうゆ 麦茶
30	月	せんべい 麦茶	五目うどん 鶏肉の塩こうじ焼き ゼリー(青りんご味) 麦茶	ひじきおにぎり 麦茶	ジャムサンドク ラッカー 麦茶	豚肉 鶏肉 油揚げ 煮干し	うどん 塩こうじ 青りんごゼリーの素 米 せんべい	白菜 人参 干しいたけ 長ねぎ 小松菜 昆布 ひじき	水 こいくちしょうゆ 塩 みりん 料理酒 麦茶 万能つゆ
31	火	蒸しかぼちゃ 麦茶	ピンパン 中華スープ 大根の味噌マヨ和え チーズ 麦茶	ヨーグルト クラッカー 麦茶	ポテト 麦茶	豚肉 味噌 チーズ ヨーグルト スキムミルク	米 ごま油 砂糖 ノンエッグマヨネーズ クラッカー	しょうが ほうれん草 もやし 人参 玉ねぎ えのき茸 わかめ 大根 コーン 南瓜	水 こいくちしょうゆ 麦茶 チキンスープの素