

# 2026年3月予定献立表

緑丘保育園

曜日	昼食	材料名	0,1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	夕食
月	2 ★魚の磯部揚げ ブロッコリーのかにあんかけ ごはん 野菜スープ	カレイ・小麦粉・青のり・牛乳・なたね油 ブロッコリー・かに缶・海水塩・酒・片栗粉・かつおだし 白米・胚芽精米 きゃべつ・たまねぎ・しいたけ・ほうれん草・海水塩・醤油・かつおだし		レーズンパン レーズンパン(たまご・乳なし)	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・白糖・海水塩	鶏肉の味噌漬け焼き・きゅうりごまよごし 鶏肉・味噌・酒・みりん きゅうり・海水塩・ごま
火	3 ③ちらし寿司⑩ごはん 17 鮭のみそマヨネーズ焼き ③菜の花の胡麻和え⑩ほうれん草の胡麻和え ③花魁のすまし汁⑩麩のすまし汁	③胚芽精米・白米・酢・素精糖・海水塩・ごま・人参・たけのこ・しいたけ・高野豆腐・しらす・さやえんどう・醤油・素精糖・みりん・のり ⑩胚芽精米・白米 ③菜の花・人参・コーン・ごま・素精糖・醤油⑩ほうれん草・人参・ごま・素精糖・醤油 ③花魁・みすば・醤油・みりん・酒・海水塩⑩麩・みすば・醤油・みりん・酒・海水塩		③ゼリー・野菜チップ(冬)ごぼう ⑩クリームチーズラスク⑩食パン・クリームチーズ ③みかんジュース・アガー・砂糖⑩ごぼう・なたね油・海水塩	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	ごはん・すまし汁 魚のチーズ焼き・コールスローサラダ 魚・とろけるチーズ キャベツ・コーン・にんじん・なたね油・米酢・海水塩
水	4 チキンカレー 18 フレンチサラダ 大根とベーコンのスープ	胚芽精米・白米・鶏肉・じゃがいも・玉ねぎ・人参・ピーマン・しめじ・なたね油・海水塩・バター・小麦粉・カレー粉・醤油・ きゃべつ・きゅうり・ラヂッシュ・りんご・米酢・なたね油・海水塩 ウスターソース・ケチャップ・牛乳 大根・ベーコン・玉ねぎ・海水塩・醤油		★マカロニかりんとう マカロニ・なたね油・黒砂糖・きな粉	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	焼肉丼・なます風サラダ 干しうどん・豚ひき・玉葱・きゅうり・生姜・醤油・味噌・素精糖・なたね油・ みりん 大根・人参・きゅうり・しらす・なたね油・米酢・海水塩・はちみつ・ごま油
木	5 ★ミートボール 19 れんこんサラダ パン 白菜のクリームスープ	豚肉・玉ねぎ・パン粉・海水塩・トマトケチャップ・ウスターソース・片栗粉 れんこん・人参・ブロッコリー・ツナ缶・マヨネーズ・ごま・海水塩 コッペパン 白菜・人参・しめじ・バター牛乳・豆乳・海水塩		青のりごはん 青のり・海水塩・白米・胚芽精米	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	豆腐のカレー煮・キャベツゆかり和え 豆腐・豚ひき・玉葱・にんじん・干し椎茸・ピーマン・なたね油・カレー粉・ 海水塩・醤油・みりん・片栗粉 キャベツ・きゅうり・にんじん・海水塩・ゆかり
金	6 擬製豆腐 31 青菜としらすのお浸し ふりかけごはん 油揚げとかぶの味噌汁	豆腐・鶏肉・卵・人参・ねぎ・かつおだし・素精糖・醤油 ほうれん草・にら・しらす・醤油・かつお節 胚芽精米・白米・ふりかけ 油揚げ・かぶ・わかめ・味噌・煮干し		チーズ蒸しパン 小麦粉・上新粉・ベーキングパウダー・チーズ・牛乳・素精糖 なたね油・豆乳	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりご 焼き海苔	ポークオニオンステーキ・じゃがいもナムル 豚肉・なたね油・玉葱・みりん・醤油 じゃがいも・きゅうり・ごま・ゴマ油・米酢・醤油・素精糖・海水塩
土	7 カレーうどん 21 かぼちゃそぼろあん フルーツヨーグルト	うどん・豚肉・人参・玉ねぎ・キャベツ・ピーマン・小麦粉・バター・カレー粉・海水塩・醤油 かぼちゃ・豚肉・片栗粉・酒・素精糖・醤油 ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶・レーズン		ココアリング・小魚 ココアパン(卵・乳なし)		
月	9 ★白身魚のアスパラのかき揚げ 23 小松菜とコーンのソテー ごはん じゃがいもとねぎの味噌汁	白身魚・アスパラガス・小麦粉・海水塩・なたね油 小松菜・コーン・バター・なたね油・海水塩 胚芽精米・白米 じゃがいも・ねぎ・わかめ・味噌・煮干し		バターラスク 食パン(卵・乳なし)・バター・素精糖	きなこおにぎり 精白米・胚芽米・きなこ・白糖・海水塩	鶏肉のトマト煮込み・豆菜サラダ 鶏肉・玉葱・なたねあぶら・トマト缶・かつおだし・素精糖・海水塩 大豆・人参・キュウリ・まぐろ缶・ごま・米酢・素精糖・醤油・ごま油・海水塩
火	10 酢豚 24 きのごサラダ ごはん わかめスープ	豚肉・酒・醤油・玉ねぎ・人参・ピーマン・しいたけ・たけのこ・パン缶・米酢・素精糖・トマトケチャップ・醤油・片栗粉 えのき・しめじ・きゅうり・ブロッコリー・なたね油・米酢・醤油・素精糖・海水塩 胚芽精米・白米 わかめ・ねぎ・ごま・海水塩・かつおだし		★人参チュロス 小麦粉・ベーキングパウダー・人参・素精糖・バター・牛乳 強力粉・なたね油	わかめおにぎり 精白米・胚芽米・炊き込みわかめ	チャブチェ風・きゅうりとキャベツ浅漬け 豚肉・にんじん・玉葱・ピーマン・春雨・菜種油・にんにく・ごま・醤油 ・酒・素精糖 きゅうり・キャベツ・にんじん・海水塩
水	11 五目ごはん 25 鶏の照り焼き ブロッコリーと人参のお浸し 青菜のスープ	鶏肉・人参・ごぼう・油揚げ・糸こんにゃく・さやえんどう・海水塩・醤油 鶏肉・にんにく・しょうが・醤油・酒 ブロッコリー・人参・かつお節・醤油 ほうれん草・玉ねぎ・人参・海水塩・醤油・かつおだし		★フライドおさつ さつまいも・なたね油・グラニュー糖	焼肉ごはんおにぎり 精白米・胚芽米・豚ひき・にんじん・ 清酒・味噌・醤油・素精糖・にんにく・ごま	豆腐オランダ煮・だいこんの金平 高野豆腐・片栗粉・なたね油・にんじん・素精糖・醤油・味噌・かつおだし だいこん・にんじん・青菜・なたね油・素精糖・みりん・醤油
木	12 豆腐のカレーボール揚げ 30 春雨の中華和え ごはん 大根と人参の味噌汁	豆腐・ひじき・人参・豚ひき・カレー粉・海水塩・醤油・パン粉・片栗粉・なたね油 はるさめ・きゅうり・人参・もやし・ハム・ごま油・米酢・醤油・素精糖・海水塩 胚芽精米・白米 大根・人参・ほうれん草・味噌・煮干し		かぼちゃのおやき かぼちゃ・片栗粉・素精糖・なたね油	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	魚の照り焼き・さつまいも刻み昆布煮 魚・醤油・酒・みりん さつまいも・刻み昆布・みりん・素精糖・醤油
金	13 大豆とごぼうの落とし揚げ 27 小松菜とコーンのソテー ふりかけごはん じゃがいもとキャベツのスープ	鶏肉・ごぼう・人参・小麦粉・海水塩・醤油・酒・なたね油 小松菜・コーン・バター・なたね油・海水塩 胚芽精米・白米・ふりかけ じゃがいも・キャベツ・バセリ・海水塩・かつおだし		肉みそソースうどん うどん・豚肉・玉ねぎ・人参・生姜・なたね油・味噌・素精糖 醤油・片栗粉・かつおだし	おかかおにぎり 精白米・胚芽米・削り節・醤油・いりご 焼き海苔	田舎うどん・ごまポテト 干しうどん・豚肉・にんじん・長葱・椎茸・青菜・味噌
土	14 肉うどん 28 ほうれん草のナムル フルーツヨーグルト	うどん・かつおだし・豚肉・ねぎ・味噌 ほうれん草・醤油・かつお節・ごま油・いりごま ヨーグルト・素精糖・みかん缶・もも缶・レーズン		ジャムパン・チーズ 食パン(卵・乳なし)・ジャム		
木	26 ♥雪だるまのチキンナゲット ♥もやしときゅうりの海苔酢和え 動物のカレーピラフ ♥白菜と春雨のスープ	鶏肉・豆腐・にんにく・しょうが・海水塩・片栗粉・なたね油・トマトケチャップ もやし・きゅうり・のり・醤油・米酢・海水塩・素精糖・かつお節 胚芽精米・白米・豚肉・玉ねぎ・人参・グリーンピース・海水塩・カレー粉・バター はるさめ・白菜・しいたけ・ほうれん草・醤油・海水塩・かつおだし		♥ゼリー・野菜チップ(れんこん) ぶどうジュース・アガー・素精糖・れんこん・青のり・海水塩	ゆかりおにぎり 精白米・胚芽米・ゆかり	麻婆丼・切り干し大根の煮物 高野豆腐の味噌汁

\* 乳児)エネルギー423kcal たんぱく質16.7g 脂質15.7g \* 幼児)エネルギー542kcal たんぱく質21.5g 脂質19.1g  
\* 3時のおやつの牛乳は、豆乳入りです。 \* 材料の関係で献立が変更になることもあります。  
\* 園で初めて食べる食材がないようにご家庭で献立を確認してください。不明点がございましたら調理室までお声がけください。

ぞうぐみがもう一度食べたいとリクエストしたメニューが2月、3月に出できます(★マークのついたものです)  
子どもたちも楽しみにしているので、調理室も頑張って作ろうと思っています。  
♥はぞうぐみで話し合っ決めてお別れ会メニューです。