

# 2026年3月予定献立表

★印はぞう組のアンコールメニューです

※日によっては、材料名に記載していない調味料を使用します。ご了承ください。

尾山台保育園

曜	日	昼 食	材 料 名	0.1歳対応	3時のおやつ	延長のおやつ	栄養価(昼+おやつ)	
月	2 16 30	豆腐のつくね焼き かぶとほたてのサラダ ごはん 白菜の味噌汁	豆腐・鶏肉・玉ねぎ・パン粉(卵無し)・塩・味噌・みりん・砂糖・酒 ほたて缶・かぶ・青菜・キャベツ・人参・マヨネーズ(卵無し)・塩 胚芽米 白菜・人参・玉ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		鮭ごはん 胚芽米・鮭・醤油・白ごま・刻み海苔  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油  麦茶	エネルギー 588 kcal たんぱく質 25.4 g 脂質 17.2 g	
火	3 17 31	3日 魚の照り焼き 小松菜と人参の胡麻和え ちらし寿司 あさり汁	17・31日 魚の照り焼き 小松菜と人参の胡麻和え ごはん あさり汁	魚・醤油・酒・みりん 小松菜・人参・もやし・白ごま・醤油・砂糖 胚芽米・酢・砂糖・塩・しらす・絹さや・人参・高野豆腐・筍・乾椎茸・醤油・みりん・刻み海苔・白ごま/胚芽米 あさり・万能ねぎ・醤油・塩	酢抜き	みたらしポテト じゃがいも・油・砂糖・醤油・片栗粉・かつおだし  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま  麦茶	エネルギー 419 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 11.6 g
水	4 18	変わりキッシュ 人参しりしり(沖縄県) ごはん 麩とわかめの味噌汁	鶏卵・鶏肉・ほうれん草・玉ねぎ・牛乳・塩・チーズ・バター 人参・キャベツ・ツナ缶・ごま油・塩 胚芽米 麩・わかめ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★ココアサンド 食パン・ココア・砂糖・コーンスターチ・牛乳  くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま	エネルギー 551 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 17.1 g	
木	5 19	★大豆カレー きゅうりのピクルス わかめスープ	胚芽米・豚肉・大豆・人参・玉ねぎ・じゃがいも・ピーマン・りんご・にんにく・油 小麦粉・バター・カレー粉・塩・醤油・ウスターソース・ケチャップ・牛乳 きゅうり・酢・砂糖・塩・かつおだし わかめ・長ねぎ・青菜・白ごま・醤油・塩・かつおだし	ひき肉  酢抜き	おはぎ 胚芽米・もち米・小豆・砂糖・塩・きな粉  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま  麦茶	エネルギー 711 kcal たんぱく質 28.4 g 脂質 26.8 g	
金	6	魚のきのこソースがけ ふきの煮物 ごはん 法度汁(栃木県)	魚・バター・小麦粉・牛乳・塩・生椎茸・マッシュルーム ふき・人参・醤油・酒・砂糖・かつおだし 胚芽米 じゃがいも・人参・大根・生椎茸・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		焼うどん(福岡県) 干めん・豚肉・キャベツ・玉ねぎ・人参・もやし・ピーマン かつお節・油・醤油・中濃ソース  くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ	エネルギー 482 kcal たんぱく質 21.5 g 脂質 12.2 g	
土	7 21	みぞれうどん じゃがいものごま味噌煮 くだもの	干めん・豚肉・油揚げ・キャベツ・人参・長ねぎ・生椎茸・大根・醤油・酒・塩・かつおだし じゃがいも・味噌・砂糖・みりん・酒・白ごま くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ゆかりおにぎり 胚芽米・ゆかり  麦茶		
月	9 23	豆腐のトマトカレー炒め さつまいもと刻み昆布の煮物 ごはん たけのこの味噌汁	豆腐・豚肉・人参・トマト缶・グリーンピース・生姜・にんにく・油・塩・カレー粉・片栗粉 さつまいも・刻み昆布・みりん・砂糖・醤油 胚芽米 筍・人参・わかめ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		五目鶏ご飯 胚芽米・鶏肉・人参・ごぼう・絹さや・油揚げ・白滝・塩・醤油  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	おかかおにぎり 胚芽米・かつお節・醤油  麦茶	エネルギー 620 kcal たんぱく質 22.7 g 脂質 16.5 g	
火	10 24	フィッシュオムレツ バンバンジーサラダ ごはん もやしの味噌汁	鶏卵・魚・玉葱・牛乳・塩・油 ささみ・キャベツ・きゅうり・もやし・人参・白ごま・砂糖・醤油・酢・かつおだし(0.1歳のみ)・味噌・ごま油 胚芽米 もやし・玉ねぎ・人参・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	酢抜き	オニオンチーズパン 強力粉・ドライイースト・砂糖・豆乳・油・塩 玉ねぎ・チーズ  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	ツナおにぎり 胚芽米・ツナ缶・醤油・白ごま  麦茶	エネルギー 495 kcal たんぱく質 23.2 g 脂質 13.8 g	
水	11 25	魚の西京焼き(京都府) ほうれん草の白和え ごはん 納豆汁(秋田・山形県)	魚・生姜・白味噌・みりん・酒・醤油 豆腐・白滝・ほうれん草・人参・乾椎茸・醤油・みりん・砂糖・塩 胚芽米 納豆・白菜・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし		★さつまいもバター さつまいも・バター・砂糖・塩  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	味噌おにぎり 胚芽米・味噌・みりん・白ごま  麦茶	エネルギー 507 kcal たんぱく質 22.8 g 脂質 15.3 g	
木	12 26	★鶏の唐揚げ かぶのあちら漬け ごはん 打ち豆汁(福井・滋賀県)	鶏肉・醤油・みりん・酒・生姜・にんにく・片栗粉・かつおだし(0.1歳のみ)小麦粉(2歳・幼児のみ)・油(2歳・幼児のみ) かぶ・キャベツ・人参・砂糖・塩・酢・かつおだし(0.1歳のみ) 胚芽米 大豆・里芋・大根・人参・長ねぎ・青菜・味噌・煮干し・かつおだし	肉団子  酢抜き	ほたてごはん 胚芽米・ほたて缶・人参・乾椎茸・塩・醤油  くだもの・牛乳(0歳児 汁物・おにぎり付き)	鮭おにぎり 胚芽米・鮭・醤油・白ごま  麦茶	エネルギー 622 kcal たんぱく質 22.2 g 脂質 20.5 g	
金	13 27	生揚げのそぼろあんかけ 春の金平 ごはん キャベツと玉葱の味噌汁	生揚げ・豚肉・人参・長ねぎ・乾椎茸・油・醤油・砂糖・塩・片栗粉・かつおだし うどん・ごぼう・人参・醤油・酒・みりん・砂糖・油 胚芽米 キャベツ・玉ねぎ・人参・青菜・わかめ・味噌・煮干し・かつおだし	焼き豆腐	りんご蒸しパン りんご・砂糖・小麦粉・全粒粉・ベーキングパウダー 油・豆乳  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	わかめおにぎり 胚芽米・炊き込みわかめ  麦茶	エネルギー 603 kcal たんぱく質 24.1 g 脂質 21.4 g	
土	14 28	豚あんかけ丼 大根のそぼろ煮 野菜の味噌汁/くだもの	胚芽米・油・豚肉・人参・乾椎茸・玉ねぎ・グリーンピース・醤油・みりん・片栗粉・かつおだし 大根・青菜・鶏肉・醤油・みりん・砂糖・片栗粉・かつおだし キャベツ・玉ねぎ・人参・味噌・かつおだし/くだもの		ジャムパン 食パン・ジャム  くだもの・牛乳(0.1歳児 汁物・おにぎり付き)	<今月の伝統行事> 3日 桃の節句(ちらし寿司) 19日 春のお彼岸(ぼたもち)		

※栄養価は幼児クラスのもので、乳児クラスの栄養価は幼児の約80%です。○幼児の月平均 エネルギー563kcal たんぱく質23.2g 脂質15.7g カルシウム247mg