

令和8年3月 献立表



日曜	メニュー	からだを じょうぶにする	からだの ちょうしをととのえる	からだの ねつやちからとなる	ちょうみりょう	3じのおやつ
2月	★魚のてんぷら	白身魚(40)		てんぷら粉 油	塩 酒	ヨーグルトあんぱん ホットケーキミックス(30) ヨーグルト(10)マーガリン(4) こしあん(10)砂糖(3) 麦茶
	やさいの昆布和え		ピーマン(8)にんじん(12)もやし(25)		塩昆布 塩	
	厚揚げのみそ汁	厚揚げ(20) みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) こねぎ(2)		いりこだし	
19木	ごはん			五分つき米		麦茶
3火	ひなまつりメニュー	<ちらし寿司> 五分つき米 すし酢 かまぼこ(7)にんじん(10) きぬさや(1)卵(10) 油 醤油	<お吸い物> てまり麩(1)だいこん(30) 干しいたけ(0.8)みつば(2) 鰹・昆布だし 醤油	<鶏肉とやさいの炒め物> 鶏もも肉(30) キャベツ(30)しめじ(6) なのはな(5) マーガリン 醤油 こしょう		グリーンコープのおやつ ミルクココア
4水	★豆腐ハンバーグ	豆腐(15)合びき肉(35)卵(4)牛乳(5)	たまねぎ(10)	パン粉	ケチャップ こしょう	★大学芋 さつまいも(40) 油 砂糖 醤油 黒ごま 麦茶
	やさいのナムル		キャベツ(30)にんじん(7)ピーマン(5)	ごま油 砂糖	ドレッシング	
	中華スープ		だいこん(20)しめじ(8) ほうれんそう(3)		中華だし 醤油	
16月	ごはん			五分つき米		麦茶
5木	高野豆腐の卵とじ	高野豆腐(8) 卵(10)	キャベツ(30)にんじん(10) しめじ(8)チンゲンサイ(18)	油 砂糖	醤油 みりん	グリーンコープのおやつ
	じゃがいものみそ汁	みそ(9)	たまねぎ(23)えのき(8) にら(2)	じゃがいも(20)	いりこだし	
17火	★ゆかりごはん			五分つき米	ゆかり粉	ミルク
6金	魚の照り焼き	白身魚(40)			酒 醤油 みりん	サンドウィッチ 食パン(40) 卵(15)ハム(5)きゅうり(10) マーガリン マヨネーズ こしょう 麦茶
	やさいソテー		キャベツ(30)ピーマン(5)エリンギ(10)	オリーブ油	醤油 こしょう	
	★コンソメスープ		たまねぎ(23)にんじん(8) ほうれんそう(4)		コンソメ 醤油	
23月	ごはん			五分つき米		麦茶
7土	★カレーライス	豚肉(20)	たまねぎ(28)にんじん(8) グリーンピース(3)	五分つき米 じゃがいも(25) 油	カレールウ	グリーンコープのおやつ
	春雨サラダ	かにかま(7)	もやし(25)きゅうり(15)	春雨(5)	ドレッシング	
28土	果物		バナナ(50)			ミルクココア
9月	★さつま揚げ～郷土料理～	すり身(40)豆腐(12)	たまねぎ(13)干しひじき(0.5)	油	酒	★さくらクッキー 小麦粉(15)いちごパウダー(0.5) 卵(8)砂糖(4)無塩バター(4) ベーキングパウダー(0.5) 麦茶
	やさいのおかか和え	鰹節(0.3)	はくさい(30)にんじん(10)えのき(10)		めんつゆ	
	わかめのみそ汁	みそ(9)	だいこん(20)しめじ(8) わかめ(7)こねぎ(2)		いりこだし	
25水	ごはん			五分つき米		麦茶
10火	ちゃんぽん	えび(15) かまぼこ(7)	はくさい(28)きくらげ(1)	ちゃんぽん麺(70) 油	白湯 酒 醤油 こしょう	グリーンコープのおやつ
	ツナのマヨネーズ和え	ツナ(8)	もやし(23)こまつな(18) にんじん(10)	マヨネーズ	醤油 こしょう	
24火	果物		みかん(50)			ミルク
11水	★マーボー丼	合びき肉(30)豆腐(20) みそ(2)赤みそ(2)	ピーマン(5)にんじん(8) たまねぎ(30)	五分つき米 砂糖 油	醤油 みりん	ジャムパイ パイシート(30) いちごジャム(15) 卵(1) 麦茶
	もやしスープ		もやし(18)しめじ(8) みずな(6)	ごま	中華だし 醤油	
27金	やさいの和え物		キャベツ(30)コーン(5)ほうれんそう(14)		めんつゆ	麦茶
12木	★チキン南蛮	鶏もも肉(40)卵(10)	たまねぎ(22)パセリ(0.8)	油 マヨネーズ 小麦粉	醤油 酢 みりん	グリーンコープのおやつ
	やさいサラダ		ピーマン(8)にんじん(12)もやし(23)		ドレッシング	
	すまし汁		はくさい(20)干しいたけ(0.5) ふかねぎ(3)		鰹昆布だし 醤油	
26木	ごはん			五分つき米		ミルクココア
13金	粗食の日	<ごはん> 五分つき米	<焼きししゃも> ししゃも(40) <つけもの> 山川漬(8)	<かいのこ汁～郷土料理～> ゆで大豆(7)なす(12)かぼちゃ(20) ごぼう(12)こねぎ(2) みそ(9) いりこだし		★フルーツゼリー りんごジュース(50) アガー 砂糖 みかん缶(12)もも缶(12) ミルク
		パンの日	<★セレクトパン> さつまいもパン(30) タママヨ(30)メロンパン(30) ミルクパン(30)ツナマヨ(30) カレーウインナーパン(30)	<トマトスープ> ベーコン(8)じゃがいも(20) だいこん(20)トマト水煮缶(15) パセリ(0.5) コンソメ 醤油	<牛乳> 牛乳(180) <やさいサラダ> キャベツ(30)きゅうり(7)にんじん(7) ドレッシング	<果物> いちご(30)
18水 21土	愛情弁当の日		愛情弁当と水筒の準備をお願いします。			グリーンコープのおやつ 麦茶
30月 31火	年度末保育		年度末保育のため、愛情弁当と水筒の準備をお願いします。			グリーンコープのおやつ 麦茶

★3歳未満児の午前のおやつ、延長保育のおやつはグリーンコープの商品と飲み物になります。

★献立に書いてある()は、グラム数です。

★天候不良等により季節の食材が変更になる場合があります。



★マークは、きりんぐみさんからの
リクエストメニューです。



♪3月の旬の食材♪

- <野 菜>キャベツ、グリーンピース、こまつな、たけのこ、みつば、みずな、さやえんどう、にら、なのはな、アスパラガス、じゃがいも、たまねぎ
- <魚介類>たい、あさり、はまぐり、わかめ、さより、いか
- <果 物>いちご、いよかん、でこぼん



古紙パルプ配合率100%再生紙を使用