



2026年3月 すすきの保育園予定献立表



| 日にち | 曜日 | 午前おやつ | お昼 | 午後おやつ | ざいりょうめい | | |
|-----|----|-------------|---|--------------|--|---|--|
| | | | | | 熱や力になるもの | 血や肉や骨になるもの | 体の調子を整えるもの |
| 2 | 月 | 麦茶 | ご飯 かに玉 切干大根のサラダ わかめスープ | 牛乳 | 米 砂糖 片栗粉 ごま油 パイシート あんこ | 卵 カニカマ 鶏肉 わかめ 牛乳 | 長ねぎ 干し椎茸 切干大根 人参 きゅうり キャベツ |
| | | リッツ | | うずまさあんこパイ | | | |
| 3 | 火 | 麦茶 | ちらし寿司 ★ポテトサラダ 花麩のすまし汁 | 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃが芋 マヨネーズ 花麩 小麦粉 甘酒 | 鶏肉 錦糸卵 桜でんぶ ハム 牛乳 | たけのこ いんげん きゅうり 人参 玉ねぎ ほうれん草 |
| | | かぼちゃスティック | | 三色甘酒蒸しパン | | | |
| 4 | 水 | 麦茶 | シルフィードカレー ツナサラダ | 牛乳 | 米 マーガリン 小麦粉 カレー粉 砂糖 油 ぶどうジュース BP ホイップクリーム | 鶏肉 スキムミルク ヨーグルト ツナ 牛乳 卵 | 生姜 にんにく 玉ねぎ トマト缶 人参 キャベツ きゅうり コーン キウイフルーツ |
| | | アスパラガスビスケット | ★ぶどうジュース | お誕生日ケーキ | | | |
| 5 | 木 | 麦茶 | ご飯 白身魚のオニオンソースがけ ひじきの五目煮 油揚げの味噌汁 | 牛乳 | 米 油 小麦粉 砂糖 中華種 | ホキ ひじき 高野豆腐 さつま揚げ 味噌 油揚げ 牛乳 豚肉 青のり | 人参 小松菜 にら キャベツ |
| | | 野菜スティック・チーズ | | ★焼きそば | | | |
| 6 | 金 | 麦茶 | ご飯 鶏じゃが煮 納豆和え 大根の味噌汁 | 牛乳 | 米 油 砂糖 じゃがいも 白玉粉 小麦粉 BP | 鶏肉 納豆 なた わかめ 味噌 牛乳 豆腐 チーズ | 人参 玉ねぎ 小松菜 もやし 大根 |
| | | ミレービスケット | | ボンデケーキ | | | |
| 7 | 土 | 麦茶 | 豚肉とキャベツのあんかけ丼 もやしときゅうりの中華和え ほうれん草の味噌汁 | 牛乳 | 米 ごま油 砂糖 片栗粉 | 豚肉 さつま揚げ かつお節 豆腐 味噌 牛乳 | キャベツ 玉ねぎ 人参 きゅうり もやし ほうれん草 |
| | | 畑のクラッカー | | ワッフル・せんべい | ワッフル | | |
| 9 | 月 | 麦茶 | ★わかめうどん かき揚げ みかんゼリー | 牛乳 | うどん 小麦粉 油 みかんゼリー 米 | 油揚げ かまぼこ わかめ 桜えび 牛乳 かつお節 海苔 | 長ねぎ 人参 玉ねぎ いんげん コーン |
| | | せんべい | | おかかおにぎり | | | |
| 10 | 火 | 麦茶 | ご飯 高野豆腐の卵とじ 磯香和え じゃが芋の味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 じゃが芋 強力粉 ドライイースト ロールパン ブルーベリージャム | 高野豆腐 卵 竹輪 海苔 味噌 牛乳 ウインナー チーズ | 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし しめじ コーン |
| | | クラッカー | | 手作りパン/ジャムパン | | | |
| 11 | 水 | 麦茶 | ご飯 えびと豆腐のケチャップ煮 かニ大根サラダ チンゲン菜と卵のスープ | 牛乳 | 米 油 片栗粉 砂糖 さつま芋 マーガリン | 豚肉 豆腐 えび カニカマ 卵 牛乳 | 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし きゅうり チンゲン菜 |
| | | ブルー | | 生キャラメルいものおやき | | | |
| 12 | 木 | 麦茶 | カレーライス 小松菜と白菜のごま和え チーズ | 牛乳 | 米 油 じゃが芋 カレー粉 ごま 砂糖 | 豚肉 チーズ 牛乳 ヨーグルト | 人参 玉ねぎ 白菜 小松菜 きゅうり |
| | | 畑のクラッカー | | ★フルーツヨーグルト | | | |
| 13 | 金 | 麦茶 | ご飯 ★のり塩から揚げ コールスローサラダ にらと玉ねぎの味噌汁 | 牛乳 | 米 小麦粉 片栗粉 油 砂糖 マーガリン | 鶏肉 青のり ハム 味噌 牛乳 豆乳 | 生姜 にんにく キャベツ 人参 にら 玉ねぎ レーズン |
| | | かぼちゃスティック | | レーズンクッキー | | | |
| 14 | 土 | 麦茶 | ロールパン クリームシチュー フレンチサラダ 果物 | 牛乳 | ロールパン じゃが芋 油 ホワイトソース 砂糖 厚切りパウム | 鶏肉 牛乳 | 人参 玉ねぎ キャベツ コーン きゅうり オレンジ |
| | | ミレービスケット | | 厚切りパウム・せんべい | | | |
| 16 | 月 | 麦茶 | ご飯 鶏の生姜焼き 切干と小松菜のごまマヨ和え なめこ豆腐の味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 ごま マヨネーズ パイシート | 鶏肉 豆腐 味噌 牛乳 | 生姜 切干大根 小松菜 人参 コーン なめこ |
| | | クラッカー | | シュガーパイ | | | |
| 17 | 火 | 麦茶 | ★味噌ラーメン 蒸し鶏の和え物 バナナ | 牛乳 | 中華種 ごま油 砂糖 ごま 米 もち米 あんこ | 豚肉 なた 味噌 鶏肉 牛乳 きな粉 | ほうれん草 もやし コーン 長ねぎ 人参 白菜 きゅうり バナナ |
| | | 野菜スティック・チーズ | | ぼたもち | | | |
| 18 | 水 | 麦茶 | ご飯 厚揚げと大根のそぼろ煮 ★かぼちゃサラダ さつま揚げの味噌汁 | 牛乳 | 米 油 砂糖 片栗粉 マヨネーズ リッツ いちごジャム | 厚揚げ 鶏肉 さつま揚げ 味噌 牛乳 | 大根 人参 かぼちゃ レーズン きゅうり 小松菜 |
| | | アスパラガスビスケット | | リッツサンド | | | |
| 19 | 木 | 麦茶 | ロールパン ポテトミートグラタン ツナとブロッコリーのサラダ ★コーンスープ | 牛乳 | ロールパン パン粉 じゃが芋 油 砂糖 コーンスープの素 米 ごま 菜飯 | 豚肉 チーズ ツナ 牛乳 | にんにく 玉ねぎ 人参 トマト缶 パセリ キャベツ ブロッコリー コーン |
| | | ミレービスケット | | 菜飯のおにぎり | | | |
| 21 | 土 | 麦茶 | ご飯 肉豆腐 ほうれん草ともやしの和え物 さつま芋の味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 さつま芋 りんごゼリー | 豚肉 豆腐 かまぼこ 味噌 牛乳 | 人参 玉ねぎ ほうれん草 もやし 小ねぎ |
| | | リッツ | | りんごゼリー・せんべい | | | |
| 23 | 月 | 麦茶 | ご飯 豚肉とがもんのうま煮 パインサラダ わかめの味噌汁 | 牛乳 | 米 油 砂糖 マヨネーズ ホットケーキミックス パター | 豚肉 がんも わかめ 味噌 牛乳 卵 クリームチーズ | 大根 人参 きゅうり キャベツ パイン缶 玉ねぎ |
| | | せんべい | | チーズまんじゅう | | | |
| 24 | 火 | 麦茶 | ご飯 シュウマイ風 三色ナムル 白菜のすまし汁 | 牛乳 | 米 片栗粉 ごま油 シュウマイの皮 砂糖 ごま 食パン ホイップクリーム | 豚肉 豆腐 牛乳 | 玉ねぎ 生姜 人参 グリーンピース もやし ほうれん草 白菜 にら みかん缶 |
| | | 野菜スティック・チーズ | | ポケットサンド | | | |
| 25 | 水 | 麦茶 | ご飯 サバのしぐれ煮 もやしと人参の塩昆布和え 白菜と高野豆腐の味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 じゃが芋 油 | サバ 鶏肉 塩昆布 高野豆腐 味噌 牛乳 青のり | 生姜 きゅうり もやし 人参 白菜 |
| | | 畑のクラッカー | | フライドポテト | | | |
| 26 | 木 | 麦茶 | ご飯 豚肉の焼肉炒め マカロニツナサラダ 油揚げの味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 ごま油 ごま マカロニ マヨネーズ ウエハース | 豚肉 ツナ 油揚げ 味噌 牛乳 | キャベツ 玉ねぎ パプリカ 人参 きゅうり えのき オレンジ |
| | | かぼちゃスティック | | オレンジ・ウエハース | | | |
| 27 | 金 | 麦茶 | ご飯 はんぺんフライ カリコリサラダ ほうれん草と麩の味噌汁 | 牛乳 | 米 小麦粉 パン粉 油 砂糖 麩 ぎょうざの皮 マヨネーズ | はんぺん 大豆水煮 チーズ 味噌 牛乳 しらす | 人参 玉ねぎ きゅうり コーン ほうれん草 小ねぎ |
| | | クラッカー | | ひとくちしらすピザ | | | |
| 28 | 土 | 麦茶 | ねぎ塩豚丼 さつま芋の甘煮 豆腐のすまし汁 | 牛乳 | 米 ごま油 さつま芋 砂糖 今川焼き | 豚肉 豆腐 牛乳 | もやし 長ねぎ にんにく 人参 小松菜 |
| | | アスパラガスビスケット | | 今川焼き・せんべい | | | |
| 30 | 月 | 麦茶 | ご飯 鶏肉のチーズ焼き 竹輪とほうれん草のお浸し かぼちゃの味噌汁 | 牛乳 | 米 砂糖 | 鶏肉 チーズ 竹輪 かつお節 味噌 牛乳 豆乳 | パセリ キャベツ ほうれん草 人参 玉ねぎ かぼちゃ |
| | | リッツ | | 豆乳ココアプリン | ゼラチン ココア | | |
| 31 | 火 | 麦茶 | ご飯 豚の中華煮 シルバーサラダ かきたま汁 | 牛乳 | 米 ごま油 春雨 マヨネーズ 麩 メープルシロップ マーガリン | 豚肉 さくらげ ハム 卵 牛乳 | 人参 玉ねぎ チンゲン菜 白菜 きゅうり 長ねぎ |
| | | ミレービスケット | | メープルスナツ麩 | | | |

★年長さんからのリクエストメニューです。

*献立の「ご飯」に使用しているお米は、国内産です。

*食材仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。

*保育園では色々な食材を使用しております。献立表の材料名をご覧いただき、食べたことがない食材は事前にご家庭でお試し下さい。

給与栄養量平均

| | エネルギー (kcal) | 蛋白質 (g) | 脂質 (g) | 食塩相当量 |
|-------|--------------|---------|--------|-------|
| 3歳未満児 | 456 | 17 | 14.6 | 1.1 |
| 3歳以上児 | 551 | 21 | 17.2 | 1.4 |

*栄養価は上段が0～2才児（午前おやつ有）、下段が3～5才児（午前おやつ無）です。