

がつ きゅうしよく こんだて ひょう 3月 給食献立表

2026年3月

星ヶ丘にし保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
2月	御飯 鶏肉のレモン焼き キャベツのソテー 高野豆腐のみそ汁 洋なし缶	556.6(445.0) 24.4(19.5) 13.9(11.1) 1.9(1.5)	米 砂糖 油 ○食パン ○マヨネーズ	鶏もも肉 高野豆腐 米みそ ○牛乳 ○ハム	レモン果汁 キャベツ にんじん ピーマン たまねぎ 洋なし缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 ハムトースト	クッキング ひよこ組
3火	ちらし寿司 小松菜のお浸し えのきのすまし汁 ゼリー	567.9(454.3) 20.1(16.1) 9.0(7.2) 1.6(1.3)	米 砂糖 ゼリー ○カステラ	まぐろ味付缶 しらす干し ○カルピス	みつばにんじん れんこん 焼きのり 干しいたけ はくさい こまつなコーン えのきたけ ねぎ たまねぎ ○パイン缶○いちご	酢しょうゆ 食塩 かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	カルピス カステラ ケーキ	お誕生日会 ひな祭り
4水	御飯 ホキの照り焼き コロコロサラダ 菜花のスープ オレンジ	523.2(414.9) 18.8(15.0) 10.2(7.9) 1.2(1.0)	米 米粉 油 砂糖 さつまいも マヨネーズ ○砂糖	ホキ ○牛乳	きゅうりにんじん なばな オレンジ ○もも缶(黄桃) ○洋なし缶 ○粉かんでん	みりん しょうゆ 食塩 中華だしの素	牛乳 スナック	牛乳 フルーツ ポンチ	
5木	ロールパン ミートグラタン ポテトソテー コンソメスープ もも缶	563.5(450.8) 25.0(20.0) 25.5(20.4) 1.6(1.3)	ロールパン マカロニ 米粉 じゃがいも 油 ○小麦粉○油	豚ひき肉 牛乳 とろけるチーズ 無塩バター ○牛乳○豚ひき肉 ○かつお節	たまねぎ ブロッコリー コーン にんじん だいこん もも缶(黄桃) ○キャベツ○ねぎ ○あおのり	コンソメ 食塩 こしょう ケチャップ ○お好み焼きソース ○かつお・昆布だし汁 ○ベーキングパウダー	牛乳 スナック	牛乳 お好み焼き	お別れ遠足 くま組 うさぎ組
6金	御飯 八宝豆腐 春雨サラダ にらスープ りんご	559.7(447.7) 21.8(17.5) 17.4(13.9) 1.4(1.1)	米 片栗粉 油 はるさめ ごま油 ○パイ皮○砂糖	木綿豆腐 豚肉(もも) ハム ○牛乳	たまねぎ はくさい にんじん エリンギ ほうれんそう にら りんご	中華だしの素 食塩 めんつゆ しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 シュガー パイ	お別れ遠足 乳児 ぞう組
7土	中華風おこわ 水菜スープ パイン缶	559.9(447.9) 19.0(15.2) 13.4(10.7) 0.9(0.7)	米 砂糖 ○スナック	豚ひき肉 ○牛乳	にんじん ごぼう 干しいたけ しょうが みずな コーン パイン缶	しょうゆ 中華だしの素 かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
9月	みそラーメン からあげ 洋なし缶	570.9(446.2) 29.7(22.8) 18.1(13.8) 1.5(1.2)	中華めん ごま油 砂糖 片栗粉 油 ○米	豚肉(もも) 米みそ 鶏もも肉 ○牛乳○かつお節	たまねぎ にんじん キャベツ ねぎ にんにく しょうが 洋なし缶	しょうゆ 中華だしの素 ○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 おかか おにぎり	お別れ会
10火	御飯 さわらのマヨネーズ焼き れんこんのきんぴら 白菜のみそ汁 パイン缶	554.7(439.7) 21.8(17.4) 21.0(16.4) 1.1(0.9)	米 マヨネーズ ごま油 砂糖 ○焼ふ ○グラニュー糖	さわら 油揚げ 米みそ ○牛乳 ○無塩バター	れんこん にんじん いんげん はくさい パイン缶	みりん しょうゆ かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 おふラスク	クッキング くま組
11水	パンズ ハンバーグ スイートポテトサラダ コーンスープ もも缶	562.7(450.1) 19.0(15.2) 17.8(14.2) 1.4(1.1)	パンズ 片栗粉 マヨネーズ さつまいも ○ホットケーキ粉 ○グラニュー糖 ○油	豚ひき肉 ○牛乳 ○木綿豆腐	たまねぎ にんじん なばな クリームコーン缶 パセリ粉 もも缶(黄桃)	ケチャップ コンソメ 食塩 ○シナモン	牛乳 スナック	牛乳 チュロス	クッキング ぞう組 ワールドトリップ ぞう組 くま組
12木	御飯 鶏肉のみそ炒め ひじきサラダ 大根のみそ汁 いちご	548.1(438.3) 21.6(17.3) 13.1(10.5) 1.6(1.3)	米 油 ごま油 砂糖 ○米粉○白玉粉 ○砂糖 ○片栗粉	鶏もも肉 米みそ ○牛乳 ○木綿豆腐	たまねぎ 赤ピーマン ひじき コーン キャベツ にんじん だいこん しめじ いちご	みりん 食塩 しょうゆ 酢 かつお・昆布だし汁 ○しょうゆ ○みりん	牛乳 スナック	牛乳 みたらし団子	
13金	御飯 銀ひらすのカレーソテー 炒り豆腐 豆乳スープ りんご	544.7(429.0) 21.4(16.7) 16.2(12.6) 1.1(0.8)	米 米粉 油 砂糖 ○砂糖	銀ひらす 木綿豆腐 豆乳 ○牛乳	ひじき 干しいたけ にんじん 葉ねぎ エリンギ たまねぎ パセリ粉 りんご ○パイナップル濃縮果汁 ○粉かんでん	カレー粉 しょうゆ みりん コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 パインゼリー	
14土	卒園式のため 給食なし		○スナック	○牛乳			牛乳 スナック	牛乳 スナック	卒園式

●給食献立は都合により献立内容を変更する場合がありますのでご了承下さい

●何かお気づきの点がございましたら担任にお伝え下さい

☆米は新潟のコシヒカリ玄米を取り寄せて園で精米しています 基本的に水曜日と金曜日は七分づきにしています

☆3月11日(水)はぞう組とくま組のワールドトリップの活動にちなみ、スペイン料理の「チュロス」がおやつに出ます

☆3月9日(月)の給食の「みそラーメン」「からあげ」「洋なし缶」はぞう組のリクエストメニューです



日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ()は未満児	材 料 名 (○は午後おやつ)				9時おやつ	3時おやつ	行事
			熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料			
16月	御飯 すき焼き風煮物 もやしのにらず和え もずくのすまし汁 パイン缶	561.5(447.9) 16.9(13.4) 15.9(12.7) 1.6(1.3)	米 しらたき 砂糖 ○さつまいも ○油○砂糖	豚肉(もも) 木綿豆腐 しらす干し ○牛乳	たまねぎ はくさい ねぎ もやし にんじん もずく パイン缶	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩 ○みりん○しょうゆ	牛乳 スナック	牛乳 大学いも	
17火	カラフル納豆丼 青菜炒め ワンタンスープ りんご	576.2(460.8) 22.0(17.6) 19.2(15.4) 1.4(1.1)	米 油 じゃがいも ワンタンの皮 ○米粉 ○白玉粉○油	鶏ひき肉 挽きわり納豆 ちくわ ○牛乳 ○粉チーズ	オクラ にんじん コーン 焼きのり こまつな ねぎ りんご	めんつゆ しょうゆ 中華だしの素 食塩 ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 もちもち チーズパン	クッキング うさぎ組
18水	御飯 たらのおほか揚げ アスパラサラダ きのこみそ汁 もも缶	559.6(447.4) 35.2(28.2) 10.8(8.6) 1.6(1.3)	米 片栗粉 油 砂糖 ○ホットケーキ粉 ○油	たら かつお節 米みそ ○牛乳 ○豆乳	グリーンアスパラガス はくさい にんじん しめじ しいたけ たまねぎ もも缶(黄桃)	しょうゆ イタリアンドレッシング かつお・昆布だし汁	牛乳 スナック	牛乳 豆乳蒸しパン	
19木	食パン 和風スバゲティ コールスローサラダ トマトスープ オレンジ	571.6(453.3) 20.4(16.3) 12.7(9.9) 1.4(1.1)	食パン スバゲティ ごま油 油 砂糖 ○米○もち米	鶏ひき肉 ○牛乳 ○ゆであずき缶	たまねぎ にんじん みつば はくさい きゅうり コーン トマト セロリ オレンジ	食塩 めんつゆ 酢 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 ぼたもち	
20金	春分の日								
21土	ピビンめん かぶのスープ 洋なし缶	510.8(406.4) 21.2(17.0) 14.1(11.3) 1.2(0.9)	ゆで中華めん 砂糖 ごま油 ○スナック	豚ひき肉 米みそ ○牛乳	にんじん ほうれんそう コーン しょうが にんにく かぶ かぶ葉 たまねぎ 洋なし缶	しょうゆ 中華だしの素 コンソメ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 スナック	
23月	御飯 ホキのムニエル 切り干し大根サラダ 田舎みそ汁 もも缶	545.2(435.8) 23.9(19.1) 11.3(9.0) 1.5(1.2)	米 米粉 油 マヨネーズ ○食パン ○コーンスターチ ○砂糖	ホキ 鶏もも肉 油揚げ ○牛乳 ○加糖練乳	切り干しだいこん にんじん いんげん たまねぎ だいこん もも缶(黄桃)	かつお・昆布だし汁 しょうゆ 食塩	牛乳 スナック	牛乳 ミルクサンド	
24火	タコライス もやし炒め ポテトスープ パイン缶	544.3(431.2) 20.2(16.1) 16.1(12.8) 1.3(1.1)	米 油 じゃがいも ○クラッカー	豚ひき肉 粉チーズ ○牛乳 ○チーズ	たまねぎ にんじん キャベツ もやし パセリ パイン缶	ケチャップ ウスターソース 食塩 こしょう 中華だしの素 コンソメ	牛乳 スナック	牛乳 サンド クラッカー	
25水	御飯 生揚げと鶏肉の煮物 スパゲティサラダ 麩のスープ りんご	579.9(463.7) 22.4(17.9) 13.9(11.1) 1.2(0.9)	米 砂糖 スパゲティ マヨネーズ 焼ふ ○米粉 ○黒砂糖○砂糖	生揚げ 鶏もも肉 米みそ ○牛乳	たまねぎ にんじん はくさい ブロッコリー きゅうり 葉ねぎ りんご	かつお・昆布だし汁 しょうゆ みりん 食塩	牛乳 スナック	牛乳 黒糖ういろろ	
26木	黒糖ロールパン 鮭のパン粉焼き さつまいもソテー 野菜スープ オレンジ	573.2(458.5) 27.5(22.0) 21.8(17.4) 2.4(1.9)	ロールパン パン粉 さつまいも 油 ○焼きそばめん	さけ ツナ水煮缶 ○牛乳 ○豚肉(もも) ○かつお節	パセリ にんにく にんじん ブロッコリー たまねぎ オレンジ ○こまつな○にんじん ○あおのり	食塩 中華だしの素 コンソメ ○お好み焼きソース ○食塩	牛乳 スナック	牛乳 ソース 焼きそば	
27金	御飯 さばの煮つけ マロニーの酢の物 高野豆腐のすまし汁 洋なし缶	572.6(457.4) 20.1(16.0) 21.1(16.9) 1.3(1.0)	米 砂糖 マロニー ごま油 ○ホットケーキ粉 ○油○粉砂糖	さば 高野豆腐 ○牛乳 ○木綿豆腐	しょうが キャベツ にんじん カットわかめ 洋なし缶 ○かぼちゃ	しょうゆ みりん 酢 かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 かぼちゃ ドーナツ	
28土	お部屋替えのため 給食なし		○スナック	○牛乳			牛乳 スナック	牛乳 スナック	お部屋替え
30月	わかめ御飯 鶏のコーン焼き 白菜のおほか和え 菜花のすまし汁 いちご	542.5(434.0) 23.2(18.6) 13.5(10.8) 1.8(1.4)	米 砂糖 ○玄米フレーク ○コーンフレーク ○マシュマロ	鶏もも肉 ハム かつお節 ○牛乳 ○無塩バター	わかめふりかけ コーン はくさい にんじん なばな しめじ いちご	しょうゆ かつお・昆布だし汁 食塩	牛乳 スナック	牛乳 玄米フレーク スナック	
31火	カレーライス ブロッコリーソテー かぼちゃスープ もも缶	564.1(443.6) 19.5(15.2) 17.4(13.4) 1.8(1.4)	米 じゃがいも 油 ○ぎょうぎの皮	豚ひき肉 ○牛乳 ○とろけるチーズ ○ベーコン	たまねぎ にんじん しょうが にんにく ブロッコリー コーン もやし かぼちゃ もも缶(黄桃) ○たまねぎ	カレールー 中華だしの素 コンソメ 食塩 ○ケチャップ	牛乳 スナック	牛乳 スナックピザ	