

# 2026年 3月 給食献立表

日(曜日)	献立	材 料 名				午後おやつ (手)は手作り
		赤(血や肉になる)	緑(体の調子を整える)	黄(力や体温になる)	その他	
1(土)						
2 (月)	五目ひじき 小魚 えのきと油揚げの味噌汁	鶏肉・大豆・ひじき・油揚げ・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌	人参 玉ねぎ・えのき・ねぎ	砂糖・油	醤油・みりん 酢	りんご 0歳 パナナ お菓子 牛乳
3 (火)	鯖の香味焼き きゅうりとツナのサラダ ほうれん草入りかきたま汁	鯖 ツナ 卵・鰹節	にんにく・生姜 きゅうり・キャベツ・人参・コーン ほうれん草・玉ねぎ	油 片栗粉	醤油・みりん・酒 酢・塩・レモン果汁 塩・醤油・みりん	三色ゼリー ひなあられ 0歳 お菓子・牛乳 お茶
4 (水)	おでん 小魚 なめこと油揚げの味噌汁	鶏肉・ちくわ・平天・厚揚げ・鰹節・昆布 かえりちりめん 油揚げ・煮干し・味噌・わかめ・鰹節	大根・人参 なめこ・ねぎ	こんにやく	醤油・みりん 酢	コーンフレークボール(手) 0.1歳 オレンジ・お菓子 牛乳
5 (木)	鶏肉の味噌炒め 小魚 舞茸汁	鶏肉・味噌 かえりちりめん 鰹節	キャベツ・玉ねぎ・人参・ピーマン・生姜・にんにく 舞茸・ごぼう・人参・ねぎ	三温糖・片栗粉	醤油・酒 酢 醤油・みりん	りんごケーキ(手) 0歳 蒸しパン 牛乳
6 (金)	肉じゃが 小魚 卒園遠足 豆腐と玉ねぎの味噌汁	牛肉・鰹節 かえりちりめん 豆腐・わかめ・味噌・煮干し・鰹節	玉ねぎ・人参・三度豆 玉ねぎ・人参・ねぎ	じゃが芋・こんにやく・三温糖	醤油・みりん 酢	ヨーグルト 5歳 ジョア お菓子
7(土)						
9 (月)	豚肉とじゃが芋の炒め物 小魚 中華風コーンスープ	豚肉 かえりちりめん 卵・昆布・鰹節	人参・ピーマン・もやし・竹の子 クリームコーン缶・人参・チンゲン菜・ねぎ	じゃが芋・砂糖・ごま油・片栗粉 片栗粉	醤油・中華だし・塩 酢 醤油・コンソメ・塩	バナナ お菓子 牛乳
10 (火)	白身魚の甘酢あんかけ キャベツとわかめのごまマヨ和え 豆腐とニラのスープ	白身魚 わかめ 豆腐・鰹節	キャベツ・コーン・人参 ニラ・人参・玉ねぎ	三温糖・片栗粉・小麦粉・油 砂糖・ごま・マヨネーズ 片栗粉	ケチャップ・酢・醤油 醤油 鶏がら・醤油・みりん	お菓子 牛乳
11 (水)	焼きそば 小魚 5歳/バイキング 2・3・4歳お弁当 麩とわかめの味噌汁	豚肉 かえりちりめん 味噌・煮干し・わかめ	キャベツ・人参・ピーマン 玉ねぎ・ねぎ	中華麺・ごま油 麩	お好み焼きソース・ウスターソース・塩 酢	2.3・4歳 ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
12 (木)	五目きんぴら 小魚 かぼちゃの味噌汁	牛肉・ちくわ・鰹節 かえりちりめん 油揚げ・わかめ・味噌・煮干し	れんこん・ごぼう・人参 かぼちゃ・玉ねぎ・ねぎ	砂糖・こんにやく・ごま	醤油・みりん 酢	マカロニきな粉(手) 牛乳
13 (金)	ホワイトシチュー ロールパン(乳児) スパゲティサラダ	鶏肉・牛乳 ロールパン(乳児) ハム	椎茸・玉ねぎ・人参・パセリ 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・小麦粉・マーガリン スパゲティ・マヨネーズ	コンソメ・塩 塩・レモン果汁	チーズ お菓子 牛乳
14(土)						
16 (月)	菜の花のちらし寿司 松風焼き お祝いとお別れ会 花魁の澄まし汁	卵・蒲鉾・油揚げ・ちりめんじゃこ・海苔 鶏ミンチ・卵・味噌 鰹節・わかめ	菜の花・ごぼう・干し椎茸・人参 れんこん・人参・玉ねぎ・椎茸 椎茸・三つ葉	米・砂糖 ごま・パン粉 花魁	塩・酢・醤油 酒・みりん・醤油 醤油・みりん	和菓子 0.1歳 いちご・牛乳 お茶
17 (火)	酢豚 小魚 白菜ときのこのスープ	豚肉 かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・椎茸・干し椎茸・ピーマン・生姜 白菜・人参・えのき・しめじ・パセリ	じゃが芋・片栗粉・油・三温糖	ケチャップ・酢・醤油・塩・みりん・酒 酢 コンソメ・醤油・塩	じゃこパントースト(手) 0歳 食パンスティック 牛乳
18 (水)	ゆかりご飯 鶏肉の照り焼き かぼちゃのサラダ お誕生日会 野菜スープ	鶏肉 ハム ツナ・昆布・鰹節	ゆかり かぼちゃ・玉ねぎ・コーン・人参・きゅうり キャベツ・玉ねぎ・しいたけ・人参・ねぎ	米 油・片栗粉 マヨネーズ・じゃが芋	塩 醤油・みりん・砂糖 塩・レモン果汁 コンソメ・醤油・塩	ケーキ 0.1歳 蒸しパン 牛乳
19 (木)	麻婆豆腐 小魚 ラーメンスープ	豆腐・豚ミンチ・味噌 かえりちりめん 鰹節・昆布	人参・にら・ねぎ・玉ねぎ・にんにく・生姜 玉ねぎ・キャベツ・もやし・人参・にら・ねぎ	片栗粉・三温糖 中華麺・ごま油	醤油 酢 醤油・中華だし・鶏がら・塩	ジョア 0.1歳 牛乳 お菓子
<b>20日(金) 春分の日</b>						
21(土)						
23 (月)	親子汁 小魚 春雨サラダ	鶏肉・卵・蒲鉾・鰹節 かえりちりめん ハム	玉ねぎ・人参・椎茸・ねぎ 人参・きゅうり・コーン・もやし	三温糖・片栗粉 春雨・ごま油・砂糖	醤油・みりん 酢 酢・醤油・レモン果汁	オレンジ お菓子 牛乳
24 (火)	鮭の塩焼き 小松菜の納豆和え キャベツと玉ねぎの味噌汁	鮭 納豆・鰹節 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・えのき キャベツ・玉ねぎ・ねぎ	三温糖	塩 醤油・みりん	チーズ入りおやき(手) 0歳 ふかしじゃが芋 牛乳
25 (水)	チャプチェ 小魚 わかめスープ	牛肉 かえりちりめん ツナ・わかめ・昆布	人参・ピーマン・赤パプリカ・ほうれん草・にんにく 玉ねぎ・人参・もやし・パセリ	春雨・ごま油・ごま・三温糖 ごま	塩・醤油 酢 鶏がら・塩・醤油	ヨーグルトケーキ(手) 0歳 パナナ・お菓子 牛乳
26 (木)	ポークカレー マカロニサラダ	豚肉 ハム	玉ねぎ・人参 人参・きゅうり・キャベツ	じゃが芋・油・マーガリン マカロニ・マヨネーズ	カレー粉・カレーパウダー・コンソメ・ケチャップ 塩・レモン果汁	パン 0.1歳 ロールパン 牛乳
<b>27日(金) 卒園式</b>						
28(土)						
30 (月)	ミートスパゲティ 小魚 チンゲン菜とベーコンのスープ	合い挽きミンチ かえりちりめん ベーコン・昆布・鰹節	玉ねぎ・人参・ピーマン・椎茸 チンゲン菜・玉ねぎ・コーン	スパゲティ・マーガリン・三温糖	ケチャップ・コンソメ ウスターソース・塩 酢 コンソメ・醤油	バナナ お菓子 牛乳
31 (火)	鯖のカレー煮 海苔酢和え じゃが芋と玉ねぎの味噌汁	鯖・鰹節 ツナ・海苔 油揚げ・味噌・煮干し	小松菜・人参・キャベツ 玉ねぎ・ねぎ	三温糖・片栗粉 砂糖 じゃが芋	醤油・みりん・カレー粉・酒 酢・醤油	お麩ラスク(手) 牛乳

- ★ 0・1歳児は、午前のおやつとして牛乳を飲みます。
- ★ ことり組・離乳食期の間は、りんごは提供しません。
- ★ 幼児組は、主食(白ご飯又はパン)が毎日要ります。
- ★ 幼児組は、お祝いとお別れの会・お誕生日会(16日・18日)は、主食は要りません。

# 食事だより



寒さが和らぐ中で、卒園・進級までもう少し。  
給食を良く食べ、この1年で子どもたちは4月に比べて  
たくましさや頼もしさが備わってきたように感じる  
今日このごろです。  
また、すみれ組にとっては保育園での給食が残りわずか  
となりました。  
今月はリクエストを頂き、好きなメニューがたくさん  
献立に入っています。最後に良い思い出になるといいな  
と思います。



## ★3月には「桃の節句」があります。



保育園のおやつでも食べる「ひなあられ」の歴史を知っていますか？  
野外で神様を祭るとき、保存食として作られたのが始まりと言われて  
います。春夏秋冬を表す「桃色・緑・黄・白」の4色が元々の色だった  
そうです。



## 3月の給食レシピ紹介



### 小松菜の納豆和え

材料 幼児 4人分

小松菜	160g
えのき	20g
納豆	32g
人参	20g
●かつおだし	20g
●醤油	5g
●みりん	3g
●三温糖	1g

作り方

- ①小松菜と人参は小さく切って  
食べやすい柔らかさにゆでる
  - ②①の水気をしほっておく
  - ③えのきを1cmほどに切る
  - ④●の調味料でえのきをたく
  - ⑤小松菜・人参・えのき・納豆を和える
- ※園ではひきわり納豆を使っています

