2026年03月

３　月　献　立　表

高舘あおぞら保育園

日	曜	昼食献立名	午前おやつ	材料（昼食と午後おやつ）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	午後おやつ
2	月	ごはん ぶりの味噌焼き ひき昆布煮つけ なめこの味噌汁	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス しらたき 三温糖 油	牛乳 ぶり 豆腐 油揚げ みそ	ねぎ こんぶ なめこ にんじん にんじん しいたけ	牛乳 ドーナツ
3	火	ちらしごはん　いちご ママレードチキン つぼみ菜のおひたし 花麩のすまし汁	ヨーグルト	米 さといも 麩 三温糖	カルピス 鶏肉 豆腐 卵 油揚げ でんぶ かつお節	いちご こまつな にんじん みつば マーマレード きぬさや しいたけ のり	カルピス ひなあられ
4	水	バターロール たらとほうれんそうのグラタン カリカリサラダ オニオンスープ	お茶 せんべい	ロールパン 米 じゃがいも バター 小麦粉 油 ごま ごま油	牛乳 たら しらす チーズ ウインナー 卵	たまねぎ ほうれんそう れんこん みずな マッシュルーム にんじん きゅうり にんじん 菜の花 レモン	牛乳 菜の花と卵の混ぜごはん
5	木	ごはん　デコポン さけのムニエル じゃがいもひじきサラダ 春菊の味噌汁	野菜ジュース	米 じゃがいも 三温糖 バター 小麦粉 ごま 油 ごま油	牛乳 さけ 豆腐 チーズ きな粉 みそ	デコポン しゅんぎく たまねぎ にんじん いんげん ひじき	牛乳 きな粉パイ
6	金	ピラフ　コンソメスープ チキンバーグ　フルーツポンチ ミモザサラダ スマイルポテト	お茶 せんべい	米 フライドポテト 三温糖 マヨネーズ バター パン粉 油	牛乳 鶏ひき肉 ウインナー 大豆 卵	キャベツ みかん バナナ レモン たまねぎ ブロッコリーしいたけ いちご にんじん マッシュルーム もも レタス エリンギ コーン きゅうり	牛乳 クッキー
7	土	ごはん 豆腐チャンプルー つぼみ菜のごま和え じゃがいもと油揚げの味噌汁	お茶 せんべい	米 じゃがいも 油 片栗粉 ごま	牛乳 豆腐 豚肉 油揚げ みそ かつお節	こまつな たまねぎ もやし にんじん ピーマン ねぎ しょうが	野菜ジュース せんべい
9	月	ごはん チーズ入り卵焼き ほうれん草の海苔ツナ和え 里芋のすまし汁	ジョア	米 さといも	牛乳 卵 豆腐 ツナ チーズ	ほうれんそう にんじん たまねぎ えだまめ ねぎ のり	牛乳 クッキー
10	火	ごはん たらフライタルタルソース じゃが芋と油麩の煮物 根菜カミカミ味噌汁	野菜ジュース	米 じゃがいも 小麦粉 パン粉 油 マヨネーズ 三温糖 麩	牛乳 たら 豆腐 卵 ホイップクリーム みそ	にんじん れんこん だいこん ごぼう たまねぎ バナナ きぬさや	牛乳 クレープ
11	水	焼きうどん チンゲン菜のおひたし 豆腐と菜の花の味噌汁 バナナ	ヨーグルト	うどん 米 ごま ごま油	牛乳 豆腐 さば 豚 肉 ツナ みそ	バナナ チンゲンサイ キャベツ 菜の花 ねぎ たまねぎ にんじん コーン もやし しそ うめ あおのり	牛乳 さばごはん
12	木	ごはん　グレープフルーツ 鮭のチーズ焼き わかめの酢の物 絹さやの味噌汁	お茶 せんべい	米 食パン じゃがいも バター 小麦粉 三温糖	牛乳 さけ 豆腐 チーズ ハム かにかまぼこ みそ	グレープフルーツ きゅうり きぬさや ねぎ にんじん たまねぎ しめじ わかめ パセリ	牛乳 クロックムッシュ
13	金	ポークカレー れんこんサラダ 牛乳 バナナ	お茶 せんべい	米 ホットケーキミックス じゃがいも はちみつ 油	牛乳 豚肉 ハム 卵	バナナ にんじん たまねぎ れんこん きゅうり コーン レモン	牛乳 はちみつレモンケーキ
14	土	ごはん 豚バラ大根 春雨サラダ さつまいもの味噌汁	お茶 せんべい	米 さつまいも はるさめ ごま油 ごま 三温糖	豚肉 豆腐 かにかまぼこ みそ	だいこん もやし にんじん きゅうり いんげん ねぎ	野菜ジュース せんべい
16	月	ごはん　せとかオレンジ ヤンニョムチキン風 ブロッコリーサラダ にら玉汁	お茶 せんべい	米 油 三温糖 片栗 粉 ごま	牛乳 鶏肉 豆腐 卵 チーズ	オレンジ ブロッコ リー たまねぎ きゅうり コーン にら	牛乳 クッキー
17	火	ごはん　みかん さばのカレーパン粉焼き チョレギサラダ 根菜汁	ジョア	米 さといも バター ごま ごま油	牛乳 さば 豆腐 ささ身	みかん だいこん ごぼう ミックスベジタブル マッシュルーム たまねぎ レタス トマト にんじん きゅうり しょうが のり	牛乳 カレーピラフ
18	水	ソース焼きそば ツナサラダ わかめスープ りんご	お茶 せんべい	中華めん 食パン ごま油	牛乳 豆腐 豚肉 生クリーム ツナ	りんご キャベツ にんじん みかん もも もやし キャベツ ねぎ きゅうり ピーマン わかめ レモン	牛乳 フルーツサンド
19	木	ごはん　グレープフルーツ 煮魚 ブロッコリーのおかか和え 菜の花の味噌汁	りんごジュース	米 マカロニ 三温糖	牛乳 かれい 豆腐 豚ひき肉 チーズ みそ かつお節	グレープフルーツ ブロッコリー なばな トマトピューレ にんじん たまねぎ ピーマン しいたけ しょうが	牛乳 マカロニミート
21	土	ごはん 苧腐のカレー煮 小松菜のおひたし かぶの味噌汁	お茶 せんべい	米 油 三温糖 片栗粉 ごま	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 しらす みそ	こまつな かぶ えのきたけ もやし にんじん たまねぎ しいたけ ねぎ	野菜ジュース せんべい
23	月	ごはん　オレンジ さわらのカレーパン粉焼き キャベツの若草和え 大根の味噌汁	お茶 せんべい	米 パン粉 ごま 油 三温糖	牛乳 さわら 豆腐 卵 油揚げ みそ チーズ	オレンジ だいこん ほうれんそう もやし にんじん キャベツ	牛乳 クッキー
24	火	ごはん　バナナ あじのレモン漬け ほうれん草のソテー 鶏ごぼう汁	りんごジュース	米 中華めん 油 三温糖 バター 片栗粉 ごま油	あじ 豆腐 鶏肉 豚ひき肉 みそ	バナナ ほうれんそう ごぼう コーン にんじん こまつな ねぎ しめじ しいたけ レモン しょうが にんにく	味噌ラーメン
25	水	食パン キッシュ風オムレツ たけのこサラダ クリームシチュー	お茶 せんべい	食パン じゃがいも 小麦粉 バター ごま 三温糖 ごま油	牛乳 卵 鶏肉 生クリーム チーズ ツナ	たまねぎ たけのこ にんじん ブロッコリー しめじ ほうれんそう いんげん	ジョア せんべい
26	木	ごはん さばの塩焼き 菜の花のごま和え 豚汁	ヨーグルト	米 ビーフン じゃがいも こんにゃく ごま 三温糖 ごま油	牛乳 さば 豆腐 豚肉 ハム みそ	たまねぎ もやし なばな にんじん ねぎ だいこん ごぼう	牛乳 焼きビーフン
27	金	ごはん　フルーツヨーグルト ハヤシライス アスパラとしらすのサラダ お茶	お茶 せんべい	米 じゃがいも ホットケーキミックス 三温糖 ごま ごま油	牛乳 ヨーグルト 豚肉 卵 豆腐 しらす	たまねぎ バナナ もも みかん パイナップル にんじん アスパラガス もやし マッシュルーム 切り干しだいこん	牛乳 豆腐バナナケーキ
28	土	ごはん マーボー豆腐 かぼちゃの煮物 たまねぎの味噌汁	お茶 せんべい	米 三温糖 油 片栗粉	豆腐 大豆ミート 油揚げ みそ	かぼちゃ たまねぎ にんじん ねぎ にら にんにく しょうが わかめ	野菜ジュース せんべい
30	月	ごはん しらす入り卵焼き 中華和え ワンタンスープ	お茶 せんべい	米 ワンタンの皮 ごま ごま油	牛乳 卵 大豆 豚ひき肉 しらす	もやし きゅうり にんじん チンゲンサイ ねぎ たまねぎ	牛乳 クッキー
31	火	ごはん　バナナ ふわふわチキンナゲット 納豆和え きのこの味噌汁	野菜ジュース	米 さといも じゃがいも 片栗粉 油 小麦粉 三温糖	牛乳 豆腐 鶏ひき肉 納豆 豚ひき肉 卵 みそ 干しえび かつお節	バナナ キャベツ ほうれんそう しめじ えのきたけ しいたけ のり あおのり	牛乳 お好み焼き風ポテト

未満児給与栄養量	エネルギー	480	kcal	たんぱく質	19.8	g
	脂質	15.4	g	食塩相当量	1.6	g
以上児給与栄養量	エネルギー	604	kcal	たんぱく質	25.6	g
	脂質	19.3	g	食塩相当量	1.6	g

食材の納入状況により、献立を変更する場合があります。
ご了承ください。
3月20日は祝日のため保育園はお休みです。

※果物マークがついている日はリクエストメニューとなっています♪