



3月献立表



※今月の食材に卵・ごまを含むものはありません。

柏みどり保育園
みどりの木

2026年

日付	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			脂質/塩分	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
02月	ごはん 豚肉のしょうが焼き コーンポテト みそ汁(キャベツ・油揚げ・麩)	460.2 20.7 13.2 1.4	米、じゃがいも、●小麦粉、●黒砂糖、●油、油、麩、三温糖	●牛乳、豚もも肉、みそ、油揚げ	キャベツ、たまねぎ、コーン、にんじん、しょうが	牛乳 黒糖蒸しパン
03月	ごはん カレイの照り焼き 野菜炒め みそ汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	401.5 20.2 11.6 1.5	米、●小麦粉、●三温糖、●油、油、三温糖	●牛乳、かれい、豚もも肉、豆腐、みそ、●加糖練乳、●バター	キャベツ、もやし、●もも、たまねぎ、ねぎ、にんじん、にら、しょうが、わかめ	牛乳 桃のミルクケーキ
04月	ごはん 松風焼き 厚揚げと青菜の煮浸し すまし汁(大根・えのき・あさつき)	478.0 22.3 15.5 1.3	米、●食パン、パン粉、油、三温糖	●牛乳、鶏ひき肉、生揚げ、豆腐、みそ	こまつな、だいこん、にんじん、しめじ、えのきだけ、●いちごジャム、ねぎ、あさつき	牛乳 いちごジャムサンド
05月	ごはん 豆腐チャンプルー 大学かぼちゃ みそ汁(白菜・玉葱・わかめ)	461.5 17.1 10.7 1.2	米、●米、三温糖、油、●三温糖	●牛乳、豆腐、豚もも肉、みそ、●油揚げ	かぼちゃ、はくさい、たまねぎ、チンゲンサイ、●にんじん、パプリカ、にんじん、わかめ	牛乳 にんじんごはん
06月	ごはん 鶏肉のから揚げねぎソース ポテトサラダ みそ汁(キャベツ・玉ねぎ・えのき)	435.1 18.4 14.1 1.3	米、じゃがいも、●麩、●グラニュー糖、油、ノンエッグマヨネーズ、片栗粉、小麦粉、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、みそ、●バター	キャベツ、たまねぎ、ねぎ、にんじん、きゅうり、コーン、えのきだけ、しょうが、にんにく	牛乳 お麩のパターラスク
07月	ごはん 鶏肉のトマト煮 コーンサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・人参)	407.2 17.9 10.6 1.1	米、じゃがいも、三温糖、油、片栗粉	●牛乳、鶏もも肉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、コーン	牛乳 菓子(市販品)
09月	ごはん ポークチャップ スパゲッティサラダ ジュリアンスープ	470.6 19.3 12.9 1.2	米、●米、スパゲティ、●三温糖、油、ノンエッグマヨネーズ、油、三温糖	●牛乳、豚もも肉、ツナ缶、●みそ	たまねぎ、キャベツ、もやし、にんじん、しめじ、きゅうり、にんにく	牛乳 五平もち
10月	ごはん 鮭の塩焼 肉じゃが みそ汁(小松菜・えのき・麩)	396.7 17.7 9.7 1.0	米、じゃがいも、●ホットケーキミックス、しらす、だし、米こうじ、●油、●三温糖、麩、三温糖、油	●牛乳、さけ、豚もも肉、みそ	たまねぎ、こまつな、●みかん、にんじん、えのきだけ、グリーンピース、干ししいたけ	牛乳 みかんケーキ
11月	マーボー豆腐丼 春雨サラダ わかめスープ	411.7 13.0 12.3 1.2	●さつまいも、米、●砂糖、●油、はるさめ、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、ハム、みそ	キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、ねぎ、あさつき、グリーンピース、わかめ、干ししいたけ、にんにく、しょうが	牛乳 さつまいもスティック
12月	チキンカレーライス じゃこサラダ バナナ	499.1 14.2 16.2 1.6	米、じゃがいも、小麦粉、●クラッカー、●三温糖、油、三温糖	●牛乳、鶏肉、牛乳、しらす干し、バター	●りんごジュース、バナナ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、きゅうり、●かんてん、いちごジャム、にんにく、しょうが	牛乳 りんごゼリーとクラッカー
13月	ごはん ほっけの磯辺揚げ 大根と豚肉の煮物 みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	455.1 18.7 13.8 1.5	米、●小麦粉、●三温糖、油、片栗粉、小麦粉、●油、三温糖	●牛乳、ほっけ、豚肉、●ヨーグルト、みそ	だいこん、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、●コーン、あさつき、グリーンピース、干ししいたけ、にんにく、しょうが、あおのり	牛乳 コーンパン
14月	ごはん すき焼き風煮物 野菜とハムの和え物 みそ汁(玉ねぎ・わかめ・麩)	425.8 19.1 13.2 1.4	米、しらす、麩、三温糖、油	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、ハム	もやし、たまねぎ、にんじん、はくさい、きゅうり、えのきだけ、わかめ	牛乳 菓子(市販品)
16月	ごはん 鶏肉のネギ味噌焼き 野菜のおかか和え すまし汁(豆腐・えのき・わかめ)	396.0 20.1 10.2 1.3	米、●ホットケーキミックス、●油、●三温糖、三温糖	●牛乳、鶏もも肉、豆腐、大豆、みそ、かつお節	キャベツ、もやし、えのきだけ、にんじん、きゅうり、ねぎ、わかめ	牛乳 ホットケーキ

日付	献立	エネルギー たんぱく質	材 料 名 (●は午後おやつ)			3時おやつ
			脂質/塩分	熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	
17日	ごはん 豚肉の香味炒め かぼちゃの煮物 みそ汁(大根・油揚げ・あさつき)	429.0 18.7 11.2 1.2	米、●三温糖、●片栗粉、三温糖、油	●牛乳、●豆乳、豚もも肉、みそ、●きな粉、油揚げ	かぼちゃ、だいこん、もやし、たまねぎ、にんじん、にら、あさつき、しょうが	牛乳 豆乳もち
18日	ごはん さばのラビゴットソースがけ ジャーマンポテト コンソメスープ(チンゲンサイ・玉葱・人参)	424.2 16.5 13.8 1.4	米、じゃがいも、●食パン、●グラニュー糖、油、三温糖	●牛乳、さば、ベーコン、●バター	たまねぎ、チンゲンサイ、ホールトマト、にんじん、トマトピューレ	牛乳 シュガートースト
19日	ごはん つくねの照り焼きソース ツナサラダ みそ汁(豆腐・わかめ・えのき)	461.5 19.9 16.5 1.6	米、パン粉、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、鶏ひき肉、豆腐、ツナ缶、みそ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、えのきだけ、コーン、きゅうり、わかめ	牛乳 菓子(市販品)
21日	大豆ミートソーススパゲッティ コーンサラダ 野菜スープ(じゃが芋・玉ねぎ・あさつき)	371.2 16.3 13.6 1.3	スパゲティ、じゃがいも、三温糖、油、小麦粉	●牛乳、豚ひき肉、大豆	キャベツ、たまねぎ、にんじん、トマトピューレ、きゅうり、ピーマン、コーン、あさつき	牛乳 菓子(市販品)
23日	ごはん 肉豆腐 かぼちゃのオープン焼き みそ汁(キャベツ・わかめ・麩)	475.0 19.6 14.5 1.6	米、●小麦粉、●三温糖、しらす、●油、油、麩、三温糖	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ、●豆乳、●チーズ	かぼちゃ、キャベツ、たまねぎ、にんじん、わかめ	牛乳 チーズスコーン
24日	ごはん さわらのサラサ揚げ ひじきの煮物 みそ汁(小松菜・油揚げ・えのき)	422.4 16.2 13.2 1.3	米、●クラッカー、●三温糖、油、片栗粉、三温糖	●牛乳、さわら、油揚げ、みそ、ちくわ、大豆	●ぶどうジュース、こまつな、にんじん、えのきだけ、ひじき、●かんてん、グリーンピース、干ししいたけ、しょうが	牛乳 ぶどうゼリーとクラッカー
25日	ごはん 鶏肉のコーンフレーク焼き マカロニボリタン 野菜スープ(キャベツ・玉葱・人参)	440.3 16.4 15.8 1.0	●じゃがいも、米、マカロニ、●油、コーンフレーク、ノンエッグマヨネーズ、油	●牛乳、鶏肉、ツナ缶	たまねぎ、キャベツ、にんじん、ピーマン	牛乳 フライドポテト
26日	スタミナ丼 大根サラダ みそ汁(かぼちゃ・玉葱・あさつき)	483.3 18.5 17.6 1.3	米、●小麦粉、●油、●三温糖、油、三温糖、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、●豆乳、みそ	だいこん、キャベツ、かぼちゃ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、にら、コーン、あさつき、にんにく	牛乳 ココアケーキ
27日	じゃーじゃー麺 さつま芋の甘煮 豆腐とにらのスープ 黄桃缶	429.7 14.3 10.2 1.2	焼きそばめん、さつまいも、●米、三温糖、砂糖、油、片栗粉	●牛乳、豆腐、豚ひき肉、みそ	もも、たまねぎ、ピーマン、ねぎ、にんじん、●にんじん、にら、●たまねぎ、●コーン、●グリーンピース、干ししいたけ、しょうが、にんにく	牛乳 カラフルピラフ
28日	五目うま煮丼 粉心き芋 みそ汁(豆腐・ほうれんそう・お麩)	405.8 15.3 10.3 1.6	米、じゃがいも、三温糖、麩、片栗粉	●牛乳、豚もも肉、豆腐、みそ	たまねぎ、キャベツ、ほうれんそう、にんじん、しめじ、にら、しょうが、あおのり	牛乳 菓子(市販品)
30日	ごはん タンダーチキン クラッカーサラダ コンソメスープ(じゃが芋・玉葱・人参)	430.4 18.3 10.4 1.0	米、●小麦粉、じゃがいも、●三温糖、クラッカー、●油、油、三温糖	●牛乳、鶏もも肉	キャベツ、●バナナ、にんじん、たまねぎ、きゅうり、コーン、レモン、にんにく	牛乳 バナナケーキ
31日	ごはん カレイのみそ焼き 野菜のそぼろ炒め すまし汁(豆腐・わかめ・ねぎ)	388.2 17.1 8.3 1.1	●さつまいも、米、●三温糖、●油、砂糖、油	●牛乳、かれい、豆腐、豚ひき肉、みそ	キャベツ、もやし、たまねぎ、にんじん、ねぎ、しょうが、わかめ	牛乳 大学芋

※給食栄養目標量：エネルギー462kcal、たんぱく質18g、脂質13g、食塩相当量1.5g ※仕入れの都合により、献立を変更する場合があります。ご了承ください。

※クラッカーの際、完了食はハイハイになります。 ※AMおやつに牛乳を提供しています。

