

令和8年3月 給食献立表



できるようになったことを振り返ってみましょう

子どもたちは、1年間でできるようになったことが増えました。「食」に関することでは、食べられるものが増えたり、お友達と協力して食事の準備ができるようになったりなど、さまざまな成長がみられました。家庭でも「こんなことができるようになったね」とほめてあげてください。
 食べることは生きるための基本です。子どもたちが食に興味を持ち、おいしく、楽しく食べて、食を営む力を育てていけるよう、大人もゆったりとした気持ちで食卓を囲みましょう。



日	曜日	献立名	3時のおやつ	黄の仲間 (熱や力になるもの)	赤の仲間 (血や肉になるもの)	緑の仲間 (体の調子を整えるもの)	朝のおやつ	エネルギー (kcal)	たんぱく質 (g)	脂質(g)	
2	月	ご飯 チーズと青菜のオムレツ キャベツとパインのサラダ 豆乳スープ	お茶 きつねごはん	米 麦油 片栗粉 砂糖 ごま ソフトビスケット	卵 プロセスチーズ 油揚げ ロースハム かつお節 豆乳	チンゲンツァイ 人参 玉葱 おぎ きゅうり パイン缶 ぶなしめじ キャベツ	お茶 ビスケット	552	20.4	14.8	
3	火	ご飯 豚と大根のうま煮 春雨の酢の物 みそ汁	お茶 ツナチートースト	米 麦 春雨 砂糖 ごま油 ふ 食パン コーン缶 マヨネーズ	豚肉 厚揚げ ロースハム わかめ みそ いりこ ツナ缶 とろけるチーズ	だいこん 人参 玉葱 パナナ きゅうり ほうれん草 きゅうり えのきたけ	お茶 果物	561	24.6	17.4	
4	水	ちらしずし 鶏肉のオレンジ焼き 菜の花和え すまし汁 果物	牛乳 フルーツサンド	米 砂糖 油 マーメイド コーン缶 ふ 食パン	しらす干し 卵 鶏肉 豆腐 こんぶ かつお節 牛乳 袋クリーム チーズ	ごぼう 人参 干し椎茸 もやし きゅうり ほうれん草 にんにくしょうが ぶなしめじ ネーブル いちご ほうれん草	お茶 チーズ	659	28.2	22.3	
5	木	ご飯 魚のカレームニエル ブロッコリーの和風マヨ和え ミネストローネ	牛乳 沖縄風ドーナツ	米 麦 小麦粉 油 バター マヨネーズ 砂糖 ポーロ スパゲッティ ごま油	まだら 鶏肉ささ身 ベーコン 牛乳 卵	ブロッコリー 玉葱 人参 パセリ キャベツ セロリー にんにく	お茶 ポ一口	601	26.8	21.5	
6	金	ご飯 炒り豆腐 ツナとわかめの酢の物 みそ汁	牛乳 ビスケットモンブラン	米 麦油 砂糖 ごま ソフトビスケット ぎつまいも かりんとう	豆腐 鶏ひき肉 卵 わかめ ツナ缶 油揚げ いりこ みそ 牛乳 生クリーム	玉葱 干し椎茸 人参 おぎ きゅうり はくさい グリンピース	お茶 かりんとう	627	25.4	24.5	
7	土	鶏南うどん ポテトサラダ	牛乳 バウムクーヘン 果物	うどん 砂糖 じゃがいも コーン缶 マヨネーズ バウムクーヘン せんべい	鶏肉 いりこ 牛乳	ごぼう 玉葱 人参 葉ねぎ きゅうり ネーブル	お茶 せんべい	494	19.3	13.2	
9	月	ご飯 チキンカレー ハリハリなます 果物	牛乳 小豆蒸しパン	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ソフトビスケット	鶏肉 牛乳 ひじき 油揚げ あずき きな粉 卵	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく 切干しいたけ だいこん きゅうり ネーブル	お茶 ビスケット	672	22.3	17.1	
10	火	ご飯 肉団子のポトフ マカロニサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 食パン 片栗粉 バター じゃがいも スパゲッティ コーン マヨネーズ 砂糖 かりんとう	鶏ひき肉 豆腐 卵 ロースハム 牛乳	ねぎ しょうが 人参 玉葱 ブロッコリー キャベツ きゅうり ネーブル	お茶 かりんとう	545	21.1	18.2	
11	水	ご飯 魚のてりやき じゃがいもごま和え みそ汁	牛乳 りんごケーキ	米 麦 砂糖 油 じゃがいも ごま 小麦粉	さわら 油揚げ わかめ いりこ みそ 牛乳 卵 チーズ	チンゲンツァイ 人参 もやし だいこん 玉葱 りんご	お茶 チーズ	590	23.9	20.1	
12	木	ご飯 肉豆腐 甘酢和え みそ汁	お茶 豆乳餅	米 麦 さらたき 油 砂糖 じゃがいも 片栗粉 ポーロ	牛肉 豆腐 油揚げ みそ いりこ 豆乳 きな粉	人参 玉葱 おぎ キャベツ みかん缶 きゅうり	お茶 ポ一口	565	23.5	18.2	
13	金	おひさまたっぷり切干大根ご飯 エビフライ 茹でブロッコリー コーンポタージュ 果物	お茶 フルーツサンド	米 麦 さらたき 小麦粉 油 マヨネーズ コーン缶 有塩バター 食パン 砂糖 せんべい 小麦粉	高野豆腐 鶏肉 えび 卵 牛乳 生クリーム	切干しいたけ だいこん 干し椎茸 人参 ブロッコリー 玉葱 パセリ ネーブル いちご	お茶 せんべい	614	22.1	21.3	
14	土	塩焼きそば 中華スープ	牛乳 バウムクーヘン	中華めん 油 ごま油 片栗粉 バウムクーヘン クラッカー	豚肉 卵 豆腐 牛乳	キャベツ もやし 人参 玉葱 にんにく チンゲンツァイ 干し椎茸	お茶 クラッカー	515	21.7	16	
16	月	ご飯 はんぺんフライ キャベツの塩昆布和え あずか汁	牛乳 ラスク	米 麦 小麦粉 卵 油 ごま油 じゃがいも 食パン バター 砂糖	はんぺん 卵 塩昆布 かつお節 鶏肉 みそ チーズ スキムミルク いりこ 牛乳	キャベツ トウモロコシ 人参 玉葱 葉ねぎ	お茶 チーズ	628	22.2	16.4	
17	火	ご飯 じゃがいものそばろ煮 小松菜のサラダ 卵スープ	牛乳 南瓜の蒸しケーキ	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 マヨネーズ ごま 片栗粉 小麦粉 かりんとう	鶏ひき肉 ベーコン 卵 かつお節 こんぶ わかめ 牛乳 スキムミルク	玉葱 人参 さやいんげん ごまつな もやし えのきたけ かぼちゃ	お茶 かりんとう	580	22	17	
18	水	ご飯 煮魚 蒸し鶏のナムル みそ汁 果物	お茶 大学芋	米 麦 砂糖 ごま油 油 ぎつまいも ごま せんべい	まさば 鶏肉 厚揚げ いりこ みそ	しょうが もやし きゅうり 人参 かぼちゃ 玉葱 はくさい	お茶 せんべい	557	22.6	16	
19	木	ご飯 チキンピーズ 鉄分たっぷりサラダ 果物	お茶 ハムサンド	米 麦 じゃがいも 油 砂糖 食パン マヨネーズ ソフトビスケット	鶏肉 大豆 プロセスチーズ ひじき ロースハム	玉葱 人参 トマト缶 グリンピース ほうれん草 パナナ キャベツ	お茶 ビスケット	590	21.4	17.6	
21	土	卒園式									
23	月	ご飯 ハヤシチュー ひじきサラダ 果物	牛乳 ラスク	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター 砂糖 ポーロ 食パン	牛肉 ひじき ツナ缶 チーズ 牛乳	にんにく 玉葱 人参 キャベツ トマト缶 グリンピース ネーブル	お茶 ポ一口	579	18.3	22.3	
24	火	ご飯 厚焼き卵 ごまマヨネーズ和え みそ汁	お茶 ご飯お焼き	米 麦油 砂糖 ごま マヨネーズ ごま油 クラッカー	卵 スキムミルク ツナ缶 ちくわ 厚揚げ いりこ みそ しらす干し	玉葱 さやいんげん キャベツ 人参 はくさい ねぎ	お茶 クラッカー	547	23.3	21.5	
25	水	ご飯 麻婆豆腐 春雨スープ 果物	牛乳 人参蒸しパン	米 麦 砂糖 ごま油 片栗粉 春雨 小麦粉 せんべい	豆腐 鶏ひき肉 みそ ベーコン 牛乳 スキムミルク 卵	玉葱 干し椎茸 人参 しょうが はくさい パナナ レーズン	お茶 せんべい	600	22.5	16.1	
26	木	ご飯 魚のチリソースかけ 青菜のごま和え みそ汁	牛乳 フルーツコーンフ レーク	米 麦 片栗粉 油 ごま油 ごま コーンフレーク ソフトビスケット 砂糖	赤魚 豆腐 油揚げ いりこ みそ 牛乳	葉ねぎ にんにく しょうが 人参 もやし キャベツ パナナ パイン缶 チンゲンツァイ	お茶 ビスケット	548	23.4	15.7	
27	金	ご飯 厚揚げの中華煮 磯和え かき玉汁	牛乳 じゃがいもおやき	米 麦 さらたき 砂糖 油 ごま油 片栗粉 じゃがいも 小麦粉 ごま かりんとう	厚揚げ 豚肉 蒸し かまぼこ 焼きのり 卵 いりこ 牛乳 プロセスチーズ	人参 玉葱 さやいんげん キャベツ きゅうり えのきたけ チンゲンツァイ	お茶 かりんとう	593	26.8	23.7	
28	土	肉わかめうどん かぼちゃのおかか煮	牛乳 あんサンド	うどん 砂糖 食パン ポーロ	牛肉 わかめ いりこ かつお節 牛乳 あずき	玉葱 人参 葉ねぎ かぼちゃ	お茶 ポ一口	498	19.1	13.7	
30	月	ご飯 カレー ちりめん野菜のナムル 果物	牛乳 あべ川マカロニ	米 麦 じゃがいも 油 小麦粉 有塩バター マカロニ ごま油 とうもろこし 砂糖 せんべい	牛肉 牛乳 しらす干し きな粉	玉葱 人参 グリンピース りんご にんにく もやし キャベツ ネーブル	お茶 せんべい	621	21.8	18.5	
31	火	ご飯 雑菜 みそ汁 果物	牛乳 丸ポ一口 チーズ	米 麦 油 はるさめ 砂糖 まるぼーろ クラッカー	豚肉 卵 豆腐 いりこ みそ 牛乳 プロセスチーズ	しょうが キャベツ もやし 人参 干し椎茸 玉葱 ごまつな パナナ	お茶 クラッカー	598	24.4	18.5	

※入荷の都合により献立及び材料の一部を変更することがあります。