

# 献立表

令和8年3月

きたひだまり保育園

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	その他
2月	昼食	① ごはん ② ジャガイモのすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 ジャガイモ 油、米粉、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
3月	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ひなまつりケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、ホイップクリーム、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
4月	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
5月	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐の味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロッコリーのごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
6月	昼食	① ごはん ② 秋味豆乳チャウダー ③ から揚げ ④ 切干大根の煮物 ⑤ フルーツ盛り合わせ	米 さつまいも、コーン缶 片栗粉、揚げ油 油、三温糖	無調整豆乳、ウイナー 鶏もも肉 油揚げ	玉ねぎ、人参 にんにく、生姜 人参、切干大根、さやいんげん バナナ、パイン缶、みかん缶	昆布、コンソメ、塩 醤油、酒 醤油、かつお節(だし用)、みりん風
	午後おやつ	① 牛乳 ② クッキー	小麦粉、バター、三温糖、粉糖、紅いも粉	牛乳 牛乳		ココア(ピュアココア)
7月	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまいも 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
9月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ ポテトサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 ジャガイモ、マヨドレ、コーン缶	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
10月	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ	米 さつまいも 油、小麦粉	生鮭、青のり かつお節 糸かつお	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	ジャガイモ、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
11月	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	木綿豆腐 鶏もも肉 ハム	なめこ、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	バナナ	ベーキングパウダー
12月	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ ④ オレンジ	米、ジャガイモ、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 オレンジ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
13月	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいもの煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつまいも、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	ライスファイン、三温糖、油	牛乳		ココア(ピュアココア)
14月	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、ホワイトマシュマロ	牛乳		

日 曜	時間帯	献立	材 料 名			
			黄	赤	緑	その他
			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	
16 月	昼食	① ごはん ② じゃが芋のすまし汁 ③ カレイの甘辛ソースかけ ④ 大豆のサラダ ⑤ オレンジ	米 じゃが芋 油、米粉、三温糖 油、三温糖	油揚げ カレイ 大豆水煮	玉ねぎ 玉ねぎ キャベツ、きゅうり、人参 オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 酒、醤油、塩 酢、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② 芋ようかん	さつまいも、三温糖	牛乳	寒天(粉)	塩
17 火	昼食	① 麦入りごはん ② チンゲン菜スープ ③ 家常豆腐 ④ 中華風もやし ⑤ 甘夏	米、押麦 春雨、コーン缶 油、三温糖、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、厚揚げ	チンゲン菜、人参、昆布 キャベツ、玉ねぎ、人参、さやいんげん もやし、きゅうり 甘夏	中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 酢、醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② いちごマフィン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	いちご	ベーキングパウダー
18 水	昼食	① みそラーメン ② ツナと大根のサラダ ③ ゆでかぼちゃ ④ バナナ	焼きそばめん、コーン缶、ごま油 ごま油、三温糖	豚もも肉、カットわかめ ツナ缶	もやし、人参、長ねぎ 大根、きゅうり かぼちゃ 調理皮付 バナナ	米みそ、煮干し、中華だしの素、昆布(だし用) 酢、醤油 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② チーズおかかおにぎり	米、白ごま	牛乳 サイコロチーズ、かつお節		醤油
19 木	昼食	① 麦入りごはん ② 豆腐の味噌汁 ③ 筑前煮 ④ ブロccoliのごま和え ⑤ バナナ	米、押麦 里芋、三温糖、油 白ごま、三温糖	木綿豆腐 鶏もも肉	なめこ、長ねぎ 大根、レンコン、人参、ごぼう、さやいんげん ブロッコリー バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、みりん風、かつお節(だし用)、酒 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② きなこトースト	プルマンホワイト、バター、三温糖	牛乳 きな粉		
21 土	昼食	① ごはん ② わかめの味噌汁 ③ 鶏肉のねぎ照焼き ④ 厚揚げとチンゲン菜の炒め物	米 さつまいも 三温糖 コーン缶、油、ごま油、三温糖	カットわかめ 鶏もも肉 厚揚げ	長ねぎ、生姜 チンゲン菜、玉ねぎ、人参	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ブルーベリーサンド	プルマンホワイト	牛乳	ブルーベリージャム	
23 月	昼食	① 麦入りごはん ② 野菜ときのこのスープ ③ ポークチャップ ④ コーンサラダ ⑤ 清見オレンジ	米、押麦 油、三温糖 コーン缶、マヨドレ	ベーコン 豚もも肉	キャベツ、玉ねぎ、しめじ 玉ねぎ、人参 キャベツ、きゅうり、人参 清見オレンジ	昆布(だし用)、コンソメ、塩 ケチャップ、ウスターソース、酒、塩、こしょう 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レーズン蒸しパン	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、スキムミルク	レーズン	ベーキングパウダー
24 火	昼食	① ごはん ② さつまいもの味噌汁 ③ 鮭の風味焼き ④ 三色おかか和え ⑤ グレープフルーツ	米 さつまいも 油、小麦粉	生鮭、青のり かつお節	えのき茸、長ねぎ 生姜 キャベツ、もやし、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、醤油 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② ツナ入りポテト焼き	じゃが芋、片栗粉、油	牛乳 ツナ缶	玉ねぎ	塩
25 水	昼食	① ごはん ② なめこの味噌汁 ③ 鶏肉のレモン風味 ④ 白菜サラダ ⑤ グレープフルーツ	米 油、片栗粉、三温糖 コーン缶、マヨドレ	木綿豆腐 鶏もも肉 ハム	なめこ、万能ねぎ レモン果汁 白菜、人参 グレープフルーツ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、塩 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② バナナケーキ	小麦粉、三温糖、バター	牛乳 牛乳、	バナナ	ベーキングパウダー
26 木	昼食	① カレーライス ② 切り干し大根のサラダ ③ 棒チーズ 1本 ④ オレンジ	米、じゃが芋、押麦、油 油、三温糖	豚もも肉 チーズ	玉ねぎ、人参 きゅうり、人参、切干大根 オレンジ	カレールウ 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 麦茶 ② きつねうどん	干しうどん	油揚げ、カットわかめ	人参、長ねぎ	かつお節(だし用)、醤油、昆布(だし用)、みりん風、塩
27 金	昼食	① 麦入りごはん ② ほうれん草の味噌汁 ③ さわらの梅ねぎ焼き ④ ひじきとさつまいもの煮物 ⑤ バナナ	米、押麦 さつまいも、油、三温糖	さわら 乾燥ひじき	もやし、ほうれん草、玉ねぎ 長ねぎ、梅干し 人参、さやいんげん バナナ	米みそ、煮干し、昆布(だし用) みりん風、酒、醤油 醤油、みりん風、かつお節(だし用)
	午後おやつ	① 牛乳 ② ココア揚げぱん	ライスファイン、三温糖、油	牛乳		ココア(ピュアココア)
28 土	昼食	① ごはん ② 豆腐と小松菜の味噌汁 ③ 豚肉とれんこんの炒め煮 ④ きゅうりとえのきの酢の物	米 油、三温糖 三温糖	木綿豆腐 豚もも肉 カットわかめ	小松菜、玉ねぎ レンコン、人参 きゅうり、えのき茸	米みそ、煮干し、昆布(だし用) 醤油、酒、かつお節(だし用)、塩 酢、醤油、塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② マシュマロクラッカーサンド	クラッカー、エイワ	牛乳		
30 月	昼食	① ごはん ② わかめとじゃが芋のすまし汁 ③ 豚肉と玉葱の味噌炒め ④ かぼちゃのサラダ ⑤ 清見オレンジ	米 じゃが芋 三温糖、油、片栗粉 マヨドレ	カットわかめ 豚もも肉 ツナ缶	長ねぎ 玉ねぎ、チンゲン菜、人参、しめじ、にんにく、生姜 かぼちゃ、きゅうり 清見オレンジ	かつお節(だし用)、昆布(だし用)、醤油、塩 米みそ、醤油、酒 塩
	午後おやつ	① 牛乳 ② レモンシュガートースト	プルマンホワイト、三温糖、油	牛乳	レモン果汁	
31 火	昼食	① 麦入りごはん ② 白菜スープ ③ 鶏肉と豆腐のつくね焼き ④ 小松菜としらすのナムル ⑤ バナナ	米、押麦 ドライパン粉、片栗粉、三温糖 ごま油、三温糖	鶏ひき肉、木綿豆腐、乾燥ひじき しらす干し	白菜、えのき茸、長ねぎ レンコン、長ねぎ キャベツ、小松菜、人参 バナナ	昆布(だし用)、中華だしの素、醤油、塩 米みそ、醤油、かつお節(だし用)、みりん風 醤油
	午後おやつ	① 牛乳 ② マカロニきな粉	マカロニ、三温糖	牛乳 きな粉		

※乳児クラスは、午前のおやつとして、牛乳がつかます。  
 ※園の行事、その他の都合で、献立を変更する場合があります。

栄養価	乳児			幼児		
	エネルギー	たんぱく質	脂質	エネルギー	たんぱく質	脂質
目標値(後期)	495kcal	19.5g	15.5g	560kcal	22.5g	16.2g
今月の平均値	496kcal	21.4g	16.6g	563kcal	23.4g	16.9g