

# 2026年3月献立表

今月は、もうすぐ卒園を迎える「さくら組の子ども達によるリクエスト月間」にしました。  
★印が、リクエストを取り入れたメニューになります。



にじいろ保育園

日付	献立	エネルギー たんぱく質 脂質/塩分 ( )は未満児	材 料 名				9時おやつ	3時おやつ	備考
			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	調味料			
02月	御飯 チキンのフレーク焼き 切干大根の煮物 ほうれん草の味噌汁	509.9(452.0) 23.9(22.7) 17.4(15.9) 2.3(1.9)	七分つき米、玄米フレーク、マヨネーズ、パン粉、砂糖、なたね油	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ、さつま揚げ、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	○デコボン、ほうれんそう、にんじん、切り干しだいこん、しいたけ、グリーンピース、黒きくらげ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、デコボン	
03火	ひな祭りちらし寿司 松風焼き なばなのごまマヨ和え 麩のすまし汁	596.6(551.5) 24.6(23.8) 25.4(24.2) 2.0(1.6)	七分つき米、砂糖、マヨネーズ、パン粉、片栗粉、すりこま、油、焼豆、ごま	○豆乳、鶏ひき肉、○豆乳ホイップクリーム、豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、卵、てんぷ、◎豆乳	なばな、ねぎ、にんじん、たまねぎ、○いちご、れんこん、○いちごジャム、みつば、さやえんどう、えのきたけ、干しいたけ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	豆乳	豆乳 いちごショートケーキ	ひな祭り献立 
04水	★わかめ御飯 手作りさつま揚げ 車麩の酢の物 鶏こぼろ汁	503.7(436.9) 27.0(24.4) 13.7(12.6) 2.1(1.6)	七分つき米、○ペンネ、油、片栗粉、砂糖、焼豆、○油、○砂糖	○豆乳、白身魚すり身、○豚ひき肉、鶏もも肉、淡色みそ、◎豆乳	○たまねぎ、ごぼう、にんじん、たまねぎ、きゅうり、○トマトピューレ、生わかめ、だいこん、万能ねぎ、ひじき、○にんにく	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、しょうゆ、酢、○食塩	豆乳	豆乳 ミートソースペンネ	
05木	御飯 鮭の味噌マヨ焼き ブロッコリーのじゃこ和え ★わかめの味噌汁	479.7(434.9) 24.2(21.4) 15.5(14.1) 1.8(1.5)	○さつまいも、七分つき米、マヨネーズ、○砂糖、○油、ごま油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、さけ、木綿豆腐、淡色みそ、しらす干し、◎大豆ヨーグルト	ブロッコリー、生わかめ、ねぎ、にんじん、黄ピーマン、万能ねぎ	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、○本みりん、○しょうゆ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、大学芋 	
06金	御飯 マーボー豆腐 ★もずくときゅうりの和え物 クコの実入り鶏スープ	489.7(403.3) 20.0(19.6) 13.1(12.5) 1.8(1.4)	七分つき米、○砂糖、砂糖、ごま油、片栗粉、押麦	○豆乳、木綿豆腐、豚ひき肉、鶏もも肉、米みそ(淡色辛みそ)、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、もずく、ねぎ、きゅうり、にんじん、○粉かたてん(イナアガー)、干しいたけ、くこの実、しょうが、にんにく、◎いちご	しょうゆ、酢、鶏ガラスープ、中華だし、食塩、トウバンジャン	豆乳、いちご	豆乳、ぶどうゼリー	
07土	ピピンパ丼 わかめスープ いちご	613.5(534.8) 21.6(20.9) 22.7(20.2) 1.3(1.0)	七分つき米、ごま油、砂糖、ごま	○豆乳、豚肉(肩ロース)、豚肉(ばら)、◎豆乳	いちご、だいこん、もやし、ほうれんそう、にんじん、たまねぎ、しょうが、カットわかめ、にんにく	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	豆乳	豆乳、ビスケット	
09月	★カレーライス レタスひじきサラダ ★フルーツヨーグルト	567.2(496.9) 22.5(21.4) 17.8(16.3) 1.3(1.1)	七分つき米、じゃがいも、○さつまいも、砂糖、○砂糖、○油、ごま油、なたね油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚肉(もも)、豆乳、油揚げ、○するめ、しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、りんご、レタス、にんじん、バナナ、きゅうり、オレンジ、ひじき、しょうが、にんにく	カレールー、ケチャップ、酢、しょうゆ、中濃ソース	豆乳	豆乳 芋けんぴ、するめ	
10火	桐生酵母パン(未:さつま芋パン) トンドリーチキン トマトフレッシュサラダ 押麦スープ	481.9(382.9) 25.1(21.1) 13.1(11.5) 1.9(1.9)	ロールパン、砂糖、押麦、はちみつ、なたね油、ごま油、◎オリーブ油	○豆乳、鶏もも肉、豆乳ヨーグルト(無糖)、チーズ、◎麦みそ、◎かつお節	○バナナ、トマト、レタス、チンゲンサイ、緑豆もやし、きゅうり、黄ピーマン、干しいたけ、レモン果汁、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、酢、しょうゆ、ウスターソース、食塩、おろしにんにく、中華だし、鶏ガラスープ、カレー粉	ミネラル味噌スープ	豆乳、バナナ	パンの日
11水	御飯 ★ハンバーグ ★めかぶときゅうりの和え物 ★なめこの味噌汁	559.5(491.6) 28.7(26.6) 23.2(20.6) 2.6(2.1)	七分つき米、○食パン、パン粉、砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、木綿豆腐、○ベーコン、○とろけるチーズ、豆乳、淡色みそ、◎豆乳	めかぶわかめ、たまねぎ、きゅうり、なめこ、えのきたけ、ねぎ、○たまねぎ、○コーン	かつお・昆布だし汁、○ケチャップ、中濃ソース、ケチャップ、しょうゆ、本みりん、酢、食塩	豆乳	豆乳、ピザトースト	
12木	けんちんうどん ちくわと★さつま芋の天ぷら デコボン	581.7(515.1) 22.7(20.2) 11.0(10.4) 3.3(2.7)	生うどん、○七分つき米、さつまいも、てんぷら粉、油、○ごま、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ちくわ、油揚げ、◎大豆ヨーグルト	デコボン、だいこん、ねぎ、にんじん、ごぼう、しいたけ、○塩こんぶ	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・3倍濃縮、しょうゆ、本みりん	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、塩昆布おにぎり	麺の日
13金	★さくら組リクエスト献立★ ハヤシライス、春雨サラダ、ワタンスープ 鶏のから揚げ、フライドポテト、味噌ラーメン (おまけ)ぶどうゼリー、わたあめ、ロールケーキ ミニシュークリーム、ジュース	436.8(393.5) 20.2(19.8) 17.3(15.8) 1.9(1.5)	フライドポテト、生中華めん、七分つき米、油、ワタンの皮、はるさめ、砂糖、片栗粉、米粉、ごま油	○豆乳、鶏もも肉、豚肉(もも)、豚ひき肉、ハム、鶏ひき肉、◎豆乳	ぶどう濃縮果汁、たまねぎ、キャベツ、きゅうり、にんじん、緑豆もやし、ねぎ、えのきたけ、トウモロコシ、マジッククリーム、しめじ、にんにく、コーン、粉かたてん(イナアガー)、しょうが、ぶどう天然果汁、りんご天然果汁、オレンジ天然果汁	かつお・昆布だし汁、ハヤシルー、しょうゆ、ケチャップ、酢、めんつゆ・ストレート、食塩、中華だし、鶏ガラスープ	豆乳	豆乳、クッキー	お別れハイキング (さくら組 リクエスト献立)
14土	野菜ハムチーズサンド ジャムサンド ブロッコリーのおかかマヨ和え ポトフスープ	436.8(393.5) 20.2(19.8) 17.3(15.8) 1.9(1.5)	食パン、じゃがいも、マヨネーズ、○砂糖、砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ウインナー、スライスチーズ、ハム、かつお節、◎豆乳	○オレンジ濃縮果汁、ブロッコリー、にんじん、いちごジャム、たまねぎ、コーン、サラダ菜、○粉かたてん(イナアガー)	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、コンソメ、鳥がらだし汁、食塩	豆乳	豆乳、オレンジゼリー	
16月	御飯 生揚げの味噌炒め ちくわとわかめの酢の物 麩のすまし汁	476.7(425.3) 22.2(21.3) 16.0(14.8) 2.2(1.8)	七分つき米、○ロールパン、○砂糖、砂糖、焼豆、ごま、ごま油、片栗粉	○豆乳、豚肉(もも)、生揚げ、○豆乳バター、淡色みそ、ちくわ、◎豆乳	きゅうり、キャベツ、たまねぎ、にんじん、生わかめ、みつば、えのきたけ、にんにく、しょうが	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、本みりん、食塩	豆乳	豆乳、シュガーラスク	
17火	★ミートスパゲティ りんごフレッシュサラダ 白菜のスープ	568.9(499.1) 23.9(22.7) 15.2(14.2) 2.4(1.9)	スパゲティ、○七分つき米、油、砂糖、小麦粉、なたね油、○砂糖	○豆乳、豚ひき肉、牛ひき肉、鶏もも肉、粉チーズ、◎豆乳	たまねぎ、はくさい、レタス、りんご、トマトピューレ、きゅうり、にんじん、みずな、黄ピーマン、にんにく	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、ウスターソース、○しょうゆ、○本みりん、酢、しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	豆乳	豆乳、焼きおにぎり	麺の日
18水	御飯 ★かじきフライ ★シーザーサラダ 水菜の味噌汁	563.3(477.3) 21.0(20.1) 17.7(16.1) 2.0(1.6)	七分つき米、パン粉、○米粉、○全粒ミックス粉、小麦粉、○砂糖、マヨネーズ、油、フランスパン、○なたね油、砂糖	かじき、○豆乳、ベーコン、淡色みそ、カッテージチーズ、◎豆乳	レタス、ブロッコリー、だいこん、みずな、たまねぎ、レッドキャベツ、赤ピーマン	かつお・昆布だし汁、中濃ソース、食塩、こしょう	豆乳	酵素ジュース 米粉ココア蒸しパン	
19木	全粒粉パン(未満児:小豆パン) ポークビーンズ マカロニサラダ 豆苗のスープ	507.3(455.6) 19.1(17.3) 18.9(16.7) 1.9(1.6)	じゃがいも、ロールパン、マカロニ、マヨネーズ、砂糖、油、◎砂糖	○豆乳、豚肉(肩ロース)、だいたす水蒸缶詰、ベーコン、ツナ水煮、◎大豆ヨーグルト	○オレンジ、にんじん、たまねぎ、ホールトマト缶詰、もやし、トウモロコシ、きゅうり、コーン、切り干しだいこん	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、しょうゆ、パセリ粉、鶏ガラスープ、コンソメ、食塩	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、清見オレンジ	パンの日 (ビジョンポスト)
21土	ちゃんぽんうどん 野菜スティックサラダ デコボン	360.2(332.2) 17.6(17.6) 7.9(8.3) 2.1(1.6)	ゆでうどん、砂糖、ごま油、なたね油	○豆乳、豚肉(もも)、えび、鶏ささ身、かまぼこ、◎豆乳	デコボン、キャベツ、にんじん、だいこん、きゅうり、にら	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、酢、中華だし、鶏ガラスープ、食塩	豆乳	豆乳、おせんべい	
23月	★醤油ラーメン シウマイ フルーツヨーグルト	694.8(599.9) 31.2(28.6) 18.4(16.7) 2.4(1.9)	生中華めん、○七分つき米、しゅうまいの皮、砂糖、片栗粉、ごま油	○豆乳、大豆ヨーグルト、豚ひき肉、豚肉(肩ロース)、○しらす干し、◎豆乳	たまねぎ、バナナ、キャベツ、もやし、ねぎ、キウイフルーツ、オレンジ、にんじん、コーン、しょうが、にんにく	かつお・昆布だし汁、めんつゆ・ストレート、しょうゆ、○みりん、○しょうゆ、食塩、○食塩	豆乳	豆乳 しらす茶飯おにぎり	麺の日
24火	御飯 カレイの塩こうじレモン焼き 大豆の五目煮 小松菜の味噌汁	461.8(386.8) 29.6(24.7) 13.4(11.8) 1.8(1.8)	七分つき米、○焼きそばめん、塩こうじ、オリーブ油、砂糖、なたね油、○油、◎オリーブ油	○豆乳、かれい、だいたす水蒸、さつま揚げ、○豚肉(もも)、淡色みそ、凍り豆腐、◎麦みそ、◎かつお節	だいこん、○キャベツ、にんじん、こまつな、○たまねぎ、○もやし、ごぼう、しいたけ、ねぎ、レモン果汁、○にんじん、刻みこんぶ、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、○焼きそばソース、本みりん、しょうゆ	ミネラル味噌スープ	豆乳、焼きそば	
25水	お弁当の日		○ロールパン、○はちみつ	○豆乳、◎豆乳			豆乳	豆乳、はちみつパン	お弁当の日
26木	★どうもろこしごはん 鶏肉のマーマレード焼き ★ポテトサラダ ★トマトスープ	503.3(452.4) 24.2(21.3) 17.0(15.2) 2.0(1.6)	じゃがいも、七分つき米、マヨネーズ、○砂糖、オリーブ油、砂糖、◎砂糖	○豆乳、鶏もも肉、ベーコン、ハム、◎大豆ヨーグルト	○りんご濃縮果汁、コーン、トマトピューレ、トマト、たまねぎ、マーマレードジャム、きゅうり、なす、黄ピーマン、セロリ、スチキニ、黄ピーマン、にんじん、しいたけ、○粉かたてん(イナアガー)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩、鶏ガラスープ、コンソメ	三年番茶 大豆ヨーグルト	豆乳、りんごゼリー	
27金	豚丼 きゅうりとささみのサラダ 豆腐スープ	512.2(449.9) 25.7(23.9) 19.2(17.2) 1.4(1.1)	○さつまいも、七分つき米、ごま、砂糖、ごま油	○豆乳、豚肉(肩ロース)、木綿豆腐、鶏ささ身、◎豆乳	きゅうり、たまねぎ、えのきたけ、ねぎ、にんじん	かつお・昆布だし汁、しょうゆ、本みりん、酢、おろししょうが、食塩	豆乳、バナナ	豆乳、ふかしさつま芋	
28土	野菜たっぷり塩ラーメン ブロッコリーのゴマ酢和え マーマレードヨーグルト	512.3(453.9) 23.7(22.6) 11.5(11.2) 3.0(2.4)	生中華めん、砂糖、○砂糖、ごま油、すりこま	○豆乳、ヨーグルト(無糖)、豚ひき肉、ちくわ、◎豆乳	○ぶどう濃縮果汁、ブロッコリー、キャベツ、にんじん、マーマレードジャム、もやし、ねぎ、コーン、にら、○粉かたてん(イナアガー)、黒きくらげ	中華スープ、しょうゆ、酢、食塩	豆乳	豆乳、ぶどうゼリー	
30月	御飯 ヤンニョムチキン キャベツの昆布和え 大根の味噌汁	513.3(428.7) 25.2(23.5) 19.3(16.4) 1.7(1.4)	七分つき米、○焼豆、○なたね油、油、片栗粉、砂糖、ごま油、ごま	○豆乳、鶏もも肉、生揚げ、淡色みそ、◎豆乳	キャベツ、だいこん、きゅうり、万能ねぎ、かぼちゃ、にんじん、塩こんぶ、にんにく、◎あおのり	かつお・昆布だし汁、ケチャップ、本みりん、しょうゆ、コチュジャン、○食塩、食塩	豆乳	豆乳 のり塩お駄スナック	
31火	御飯 トンテキ風ポークソテー コールスローサラダ ほうれん草の味噌汁	514.9(437.2) 24.8(23.1) 22.3(19.7) 1.5(1.2)	七分つき米、マヨネーズ、はちみつ、砂糖	○豆乳、豚肉(ロース)、ハム、淡色みそ、油揚げ、◎豆乳	○いちご、キャベツ、きゅうり、ほうれんそう、たまねぎ、コーン	かつお・昆布だし汁、本みりん、中濃ソース、しょうゆ、酢、オイスターソース、おろしにんにく	豆乳	豆乳、いちご	

◎3月13日(金)の未満児クラスの給食は、「ハヤシライス、春雨サラダ、ワタンスープ」です。

