

2026年 3月 献立表



| 日付 | 献立 | おやつ | | 熱や力になる (炭水化物・脂質) | 血・肉・骨になる (タンパク質) | 体調をよくする (無機質・ビタミン) | 栄養価 |
|-----|---|-----|----------------------|--|--|--|--|
| | | 午前 | 午後 | | | | |
| 2月 | ちらしずし・菱餅風ハンバーグ・小松菜とツナの和え物・すまし汁・いちご・麦茶 | | しゅわしゅわフルーツポンチ・お菓子・麦茶 | 米 (七分つき米), 砂糖 (三温糖), かたくり粉, 米粉パン, なたね油 | 削り節, しらす干し, 豚 (ひき肉), 鶏 (ひき肉), 絞り豆腐, 牛乳, ツナフレーク, かまぼこ | 人参, たけのこ, 乾しいたけ, さやえんどう, たまねぎ, 小松菜, わかめ, 根深ねぎ, えのきたけ, いちご, みかん (缶詰) | エネルギー: 559kcal タンパク: 19.7g 脂質: 11.5g カルシウム: 116mg 塩分: 1.6g |
| 3火 | 遠足 | | ひなあられ・カルピスひなまつり | | カルピス | | エネルギー: 84kcal タンパク: 1.2g 脂質: 0.1g カルシウム: 13mg 塩分: 0.2g |
| 4水 | きなこ揚げパン・ポークビーンズ・ブロッコリーとトマトのサラダ・ミルクスープ (豆乳)・みかん・麦茶 | | おしるこ・麦茶・お菓子 | 白玉粉, 砂糖 (三温糖), コッペパン (市販品), なたね油, オリーブ油 | 絹ごし豆腐, こしあん (小豆), きな粉 (全粒大豆), 豚 (ひき肉・焼き), 大豆 (国産・ゆで), ベーコン, 豆乳 | 人参, たまねぎ, 青ピーマン, トマト (缶詰・ホール), ブロッコリー, トマト, スイートコーン (カーネル・冷凍, キャベツ, みかん) | エネルギー: 590kcal タンパク: 25.4g 脂質: 17.3g カルシウム: 146mg 塩分: 2.3g |
| 5木 | ミートスパゲティ・スティック野菜・たっぷり野菜のコンソメスープ・キウイフルーツ・麦茶 | | じゃこの甘辛煮・お菓子・牛乳 | スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油, じゃがいも | 豚 (ひき肉), 煮干し, 牛乳 | たまねぎ, 生しいたけ, セロリー, 人参, トマト (缶詰・ホール), きゅうり, 日本かぼちゃ, キャベツ, キウイフルーツ | エネルギー: 535kcal タンパク: 24.0g 脂質: 14.1g カルシウム: 364mg 塩分: 1.6g |
| 6金 | 麦ご飯・味噌焼肉・鉄分たっぷりサラダ・キャベツと玉ねぎのみそ汁・パイナップル・麦茶 | | やわらかプリン・お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), 大麦 (押麦), ごま油, 砂糖 (三温糖) | 豚 (ロース)・生, ハム, 削り節, 煮干し, 牛乳 | キャベツ, ほうれんそう, ひじき, 人参, スイートコーン, たまねぎ, 根深ねぎ, パインアップル | エネルギー: 587kcal タンパク: 24.0g 脂質: 19.1g カルシウム: 237mg 塩分: 1.7g |
| 7土 | チキンライス・さつま芋の甘煮・豆腐とわかめのスープ・バナナ・麦茶 | | お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), オリーブ油, さつまいも, 砂糖 (三温糖) | 鶏 (もも), 絹ごし豆腐, 牛乳 | たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, カットわかめ, 根深ねぎ, 人参, バナナ | エネルギー: 522kcal タンパク: 14.9g 脂質: 10.3g カルシウム: 174mg 塩分: 1.5g |
| 9月 | 醤油ラーメン・焼き餃子・かぼちゃの甘煮・オレンジ・麦茶 | | キャラメルラスク・牛乳 | 中華めん (ゆで), ごま油, ぎょうざの皮, 砂糖 (三温糖), 食パン, 有塩バター | なると, 豚 (ばら), 豚 (ひき肉), 削り節, 牛乳 | キャベツ, りょくとうもやし, 人参, スイートコーン, 根深ねぎ, にら, 日本かぼちゃ, バレンシアオレンジ | エネルギー: 635kcal タンパク: 23.5g 脂質: 22.1g カルシウム: 215mg 塩分: 2.0g |
| 10火 | 炊き込みご飯・鮭の照り焼き・小松菜の海苔ナムル・じゃがいものみそ汁・バナナ・麦茶 | | マカロニきな粉・牛乳 | 米 (七分つき米), なたね油, 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃがいも, マカロニ (乾) | 鶏 (もも), 油揚げ, べにぎげ, 煮干し, きな粉 (全粒大豆), 牛乳 | 生しいたけ, 人参, ごぼう, 小松菜, えのきたけ, あまのり (焼きのり), たまねぎ, わかめ, バナナ | エネルギー: 539kcal タンパク: 26.7g 脂質: 14.2g カルシウム: 251mg 塩分: 1.6g |
| 11水 | セルフハンバーガー・カラフルサラダ・コーンスープ・パイナップル・麦茶 | | いもけんぴ・牛乳 | 野菜パン, かたくり粉, なたね油, さつまいも, グラニュー糖 | 豚 (ひき肉), 絞り豆腐, とろけるチーズ, ハム, 豆乳, 牛乳 | たまねぎ, トマト, ブロッコリー, 黄ピーマン, きゅうり, スイートコーン (缶詰・クリーム, パインアップル) | エネルギー: 649kcal タンパク: 23.7g 脂質: 28.6g カルシウム: 265mg 塩分: 2.2g |
| 12木 | 麦ご飯・さばのみそ煮・ゆかり和え・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶 | | ぼりぼりかりんとう・牛乳 | 米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ほうとう, なたね油 | まさば, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳 | 白菜, 人参, えのきたけ, ほうれんそう, 根深ねぎ, キウイフルーツ | エネルギー: 541kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.8g カルシウム: 204mg 塩分: 2.2g |
| 13金 | やきそば・きゅうりとツナのサラダ・元気スープ・きよみオレンジ・麦茶 | | パフェ・麦茶 | 中華めん (蒸し), なたね油, 有塩バター, かたくり粉, コーンフレーク | 豚 (ばら), めばち缶詰, ベーコン, バニラアイス, クリーム | キャベツ, たまねぎ, りょくとうもやし, 人参, 青ピーマン, きゅうり, スイートコーン (缶詰・ホール), きよみ, バナナ | エネルギー: 556kcal タンパク: 15.3g 脂質: 26.4g カルシウム: 94mg 塩分: 1.5g |
| 14土 | 中華丼・ほくほくかぼちゃサラダ・春雨スープ・バナナ・麦茶 | | お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), 米 (水稲・発芽玄米), かたくり粉, 砂糖 (三温糖), ごま油, なたね油, 緑豆はるさめ (乾) | 豚 (ばら), 牛乳 | 人参, 乾しいたけ, りょくとうもやし, 白菜, チンゲンサイ (葉), 日本かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, あさつき, バナナ | エネルギー: 588kcal タンパク: 15.5g 脂質: 18.3g カルシウム: 177mg 塩分: 1.4g |
| 16月 | すみれカレーライス・おからサラダ・わかめスープ・オレンジ・麦茶 | | にんじんゼリー・お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖) | 豚 (ロース), プレーンヨーグルト, おから, ツナフレーク, 牛乳 | 人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, わかめ, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ | エネルギー: 596kcal タンパク: 19.0g 脂質: 16.3g カルシウム: 184mg 塩分: 1.5g |
| 17火 | 肉うどん・カリカリチーズ・マセドアンサラダ・キウイフルーツ・麦茶 | | なかよしココアクッキー・牛乳 | うどん (ゆで), 春巻きの皮, なたね油, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, 砂糖 (三温糖) | 豚 (肩ロース), 削り節, プロセスチーズ, 牛乳 | たまねぎ, えのきたけ, あさつき, 人参, きゅうり, スイートコーン, キウイフルーツ | エネルギー: 609kcal タンパク: 20.8g 脂質: 25.9g カルシウム: 247mg 塩分: 1.3g |

2026年 3月 献立表



| 日付 | 献立 | おやつ | | 熱や力になる (炭水化物・脂質) | 血・肉・骨になる (タンパク質) | 体調をよくする (無機質・ビタミン) | 栄養価 |
|-----|--|-----|--------------------|---|--|---|--|
| | | 午前 | 午後 | | | | |
| 18水 | きなこ揚げパン・ポークビーンズ・春キャベツのサラダ・ミルクスープ (豆乳) ・みかん・麦茶 | | ぼたもち・麦茶 | 白玉粉, 砂糖 (三温糖), コッペパン (市販品), なたね油, オリーブ油 | 絹ごし豆腐, こしあん (小豆), きな粉 (全粒大豆), 豚 (ひき肉・焼き), 大豆 (国産・ゆで), ベーコン, 豆乳 | 人参, たまねぎ, 青ピーマン, トマト (缶詰・ホール), キャベツ, スイートコーン, きゅうり, みかん | エネルギー: 594kcal タンパク: 25.0g 脂質: 17.8g カルシウム: 156mg 塩分: 2.1g |
| 19木 | ナポリタン・鶏のからあげ・ブロッコリーのサラダ・たっぷり野菜のコンソメスープ・バナナ・麦茶 | | 卒園おめでとうケーキ・りんごジュース | スパゲッティ (乾), 砂糖 (三温糖), オリーブ油, ごま油, かたくり粉, なたね油, じゃがいも, 小麦粉 (薄力粉), 小麦粉 (強力粉), 無塩バター | ハム (ボンレス), 鶏 (もも), プロセスチーズ, 牛乳, ホイップクリーム | たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, ブロッコリー, 人参, キャベツ, バナナ, いちご, りんご (ストレートジュース) | エネルギー: 750kcal タンパク: 22.7g 脂質: 28.8g カルシウム: 140mg 塩分: 1.9g |
| 21土 | チキンライス・さつまいもの甘煮・豆腐とわかめのスープ・バナナ・麦茶 | | お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), オリーブ油, さつまいも, 砂糖 (三温糖) | 鶏 (もも), 絹ごし豆腐, 牛乳 | たまねぎ, スイートコーン, ぶなしめじ, 青ピーマン, カットわかめ, 根深ねぎ, 人参, バナナ | エネルギー: 522kcal タンパク: 14.9g 脂質: 10.3g カルシウム: 174mg 塩分: 1.5g |
| 23月 | 味噌ラーメン・ツナ餃子・ほうれん草のサラダ・オレンジ・麦茶 | | キャラメルラスク・牛乳 | 中華めん (ゆで), ごま油, 砂糖 (三温糖), ぎょうざの皮, なたね油, 食パン, 有塩バター | 豚 (肩ロース), ツナフレック, かに風味かまぼこ, 牛乳 | 根深ねぎ, 小松菜, りょくとうもやし, スイートコーン, たまねぎ, ほうれんそう, 人参, バレンシアオレンジ | エネルギー: 571kcal タンパク: 21.9g 脂質: 18.3g カルシウム: 235mg 塩分: 2.2g |
| 24火 | 炊き込みご飯・鮭の照り焼き・小松菜の海苔ナムル・じゃがいものみそ汁・バナナ・麦茶 | | マカロニきな粉・牛乳 | 米 (七分つき米), なたね油, 砂糖 (三温糖), ごま油, じゃがいも, マカロニ (乾) | 鶏 (もも), 油揚げ, べにざけ, 煮干し, きな粉 (全粒大豆), 牛乳 | 生しいたけ, 人参, ごぼう, 小松菜, えのきたけ, あまのり (焼きのり), たまねぎ, わかめ, バナナ | エネルギー: 539kcal タンパク: 26.7g 脂質: 14.2g カルシウム: 251mg 塩分: 1.6g |
| 25水 | サンドウィッチ・マカロニグラタン・ほうれん草のスープ・パイナップル・麦茶 | | いもけんぴ・牛乳 | 食パン, マカロニ (乾), じゃがいも, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, さつまいも, なたね油, グラニュー糖 | スライスチーズ, ハム, 鶏 (もも), 牛乳, とろけるチーズ | レタス, 日本かぼちゃ, スイートコーン, ぶなしめじ, たまねぎ, ほうれんそう, 根深ねぎ, 人参, パインアップル | エネルギー: 647kcal タンパク: 25.3g 脂質: 26.9g カルシウム: 372mg 塩分: 2.6g |
| 26木 | 麦ご飯・さばのみそ煮・ゆかり和え・豆腐とえのきのすまし汁・キウイフルーツ・麦茶 | | ぼりぼりかりんとう・牛乳 | 米 (七分つき米), 大麦 (押麦), 砂糖 (三温糖), ほうとう, なたね油 | まさば, 焼き竹輪, 絹ごし豆腐, 削り節, 牛乳 | 白菜, 人参, えのきたけ, ほうれんそう, 根深ねぎ, キウイフルーツ | エネルギー: 541kcal タンパク: 21.2g 脂質: 15.8g カルシウム: 204mg 塩分: 2.2g |
| 27金 | ゆかりご飯・鶏のからあげ・ブロッコリー・ポイルウインナー・アンパンマンポテト・ポテトサラダ・いちご・麦茶 | | ヨーグルト・お菓子・麦茶 | 米 (七分つき米), 米 (水稻・発芽玄米), ごま油, かたくり粉, なたね油, じゃがいも | 鶏 (もも), ウインナー, ハム, ヨーグルト | ブロッコリー, 人参, スイートコーン, きゅうり, いちご | エネルギー: 567kcal タンパク: 17.9g 脂質: 20.1g カルシウム: 233mg 塩分: 1.2g |
| 28土 | 中華丼・ほくほくかぼちゃサラダ・春雨スープ・バナナ・麦茶 | | お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), 米 (水稻・発芽玄米), かたくり粉, 砂糖 (三温糖), ごま油, なたね油, 緑豆はるさめ (乾) | 豚 (ばら), 牛乳 | 人参, 乾しいたけ, りょくとうもやし, 白菜, チンゲンサイ (葉), 日本かぼちゃ, たまねぎ, キャベツ, あさつき, バナナ | エネルギー: 588kcal タンパク: 15.5g 脂質: 18.3g カルシウム: 177mg 塩分: 1.4g |
| 30月 | すみれカレーライス・おからサラダ・わかめスープ・オレンジ・麦茶 | | セレクトゼリー・お菓子・牛乳 | 米 (七分つき米), 雑穀 (六穀), じゃがいも, なたね油, 小麦粉 (薄力粉), 有塩バター, 砂糖 (三温糖) | 豚 (ロース), プレーンヨーグルト, おから, ツナフレック, 牛乳 | 人参, たまねぎ, 青ピーマン, ぶなしめじ, りんご, きゅうり, わかめ, 根深ねぎ, えのきたけ, バレンシアオレンジ, かんてんばばどう, . | エネルギー: 643kcal タンパク: 19.0g 脂質: 16.3g カルシウム: 183mg 塩分: 1.5g |
| 31火 | 肉うどん・カリカリチーズ・マセドアンサラダ・キウイフルーツ・麦茶 | | なかよしココアクッキー・牛乳 | うどん (ゆで), 春巻きの皮, なたね油, じゃがいも, 米粉, 有塩バター, 砂糖 (三温糖) | 豚 (肩ロース), 削り節, プロセスチーズ, 牛乳 | たまねぎ, えのきたけ, あさつき, 人参, きゅうり, スイートコーン, キウイフルーツ | エネルギー: 609kcal タンパク: 20.8g 脂質: 25.9g カルシウム: 247mg 塩分: 1.3g |

※行事、材料の都合などにより、献立が変更になる場合がありますのでご了承ください。

3月は、ひな祭りや卒園式など一年の中でもイベントが沢山あります。

年長さんのリクエスト給食も始まります。どんな献立が思い出に残っているのか楽しみです。

ほかのクラスのお友達もいろいろなものが食べられるようになって

みんなで元気に進級です(o^-^o)



3月予定

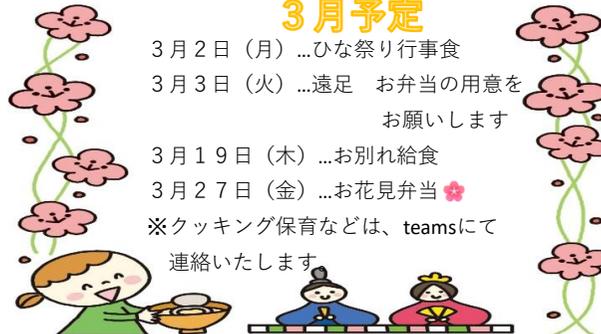
3月2日 (月) ...ひな祭り行事食

3月3日 (火) ...遠足 お弁当の用意をお願いします

3月19日 (木) ...お別れ給食

3月27日 (金) ...お花見弁当🌸

※クッキング保育などは、teamsにて連絡いたします



3月は、つきぐみさんがもう一度食べたい給食「リクエスト給食」が始まります。ご家庭でも楽しく話題にして頂けたら、うれしく思います。よろしく願い致します。