



# 3月献立表



社会福祉法人 明秀福祉会  
第2さつき認定こども園

2026年

日	曜日	昼	おやつ	血や肉、骨をつくる(あか)	力や熱となる(きいろ)	体の調子をととのえる(みどり)	
2	月	ちらし寿司, 白身魚のバリバリ焼き, 白菜のおひたし, アーサ汁	三月菓子, ひなあられ, 牛乳	高野豆腐, 卵, 白身魚, 花かつお, 絹ごし豆腐, かつお節, ゼラチン, ヨーグルト, 生クリーム, 牛乳	白米, 三温糖, 油, パン粉, ひなあられ	昆布だし, (乾)しいたけ, 人参, いんげん, 青のり, あおさ	
3	火	味噌煮込みうどん, ひじきのサラダ, みかん	梅おにぎり, 牛乳	豚肩ロース, 削り節, みそ, 大豆水煮缶, ツナ水煮缶, 牛乳	ゆでうどん, すりごま白, マヨドレ	たまねぎ, 生しいたけ, 人参, ほうれんそう, (乾)ひじき, きゅうり, みかん, 梅肉, 焼きのり	
4	水	ご飯, 豚肉のしょうが焼き, 白菜の和え物, わかめスープ, りんご	ひらやーちー, 牛乳	豚肉もも, ツナ水煮缶, 絹ごし豆腐, 削り節, しらす干し, 牛乳	白米, 油, 三温糖, 小麦粉	たまねぎ, しょうが, 白菜, きゅうり, 人参, わかめ, りんご, にら, もずく	
5	木	麦ごはん, 鶏肉のゴマみそ焼き, ほうれん草の白和え, じゃが芋とわかめのみそ汁, みかん	味噌おにぎり, 牛乳	鶏もも肉, みそ, 沖縄豆腐, ツナ水煮缶, 油揚げ, 削り節, 牛乳	白米, 押麦, 三温糖, 白いりごま, 油, マヨドレ, じゃがいも, 牛乳	人参, カットワカメ, ネギ, ほうれん草, みかん, 焼きのり	
6	金	クファージュシー, 赤魚の煮つけ, もずくの酢の物, すまし汁, みかん	じゃこおにぎり, 牛乳	鶏もも肉, 赤魚, 削り節, じゃこ, 牛乳	白米, ラード, 三温糖, 麩, 白いりごま,	(乾)ひじき, (乾)しいたけ, 人参, 生薬, もずく, レモン汁, きゅうり, ほうれん草, みかん, 青のり, 焼きのり	
7	土	ハヤシライス, おからサラダ	野菜クラッカー, 牛乳	牛肉肩ロース, 生おから, ツナ水煮缶, 牛乳	白米, 押麦, 油, マヨドレ, 野菜クラッカー	たまねぎ, 人参, しめじ, ホールトマト缶, きゅうり, コーン缶, トマト	
9	月	麦ごはん, サバの竜田揚げ, 青菜の納豆和え, 切り干し大根のみそ汁, みかん	ふかし芋, 牛乳	サバ切り身骨なし, 挽きわり納豆, 削り節, みそ, 牛乳	白米, 押麦, 片栗粉, 油, 三温糖, さつまいも	ほうれんそう, 人参, 切干しだいこん, しめじ, みかん	
10	火	雑穀ごはん, チキンチャップス, 白菜の煮びたし, もずくのみそ汁, りんご	黒糖くずもち, 牛乳	鶏もも肉, 油揚げ, 絹ごし豆腐, 削り節, みそ, きな粉	白米, 押麦, もちきび, 油, 三温糖, 粉黒糖, いもくず, タピオカ粉, ほんたいいも	たまねぎ, にんにく, 白菜, 人参, いんげん, もずく, えのき, ネギ, りんご	
11	水	ロールパン, きこのキッシュ, 大根サラダ, コーンスープ, ブルーン	しらすとしそのおにぎり, 牛乳	ハム(卵・乳不使用, 卵, 牛乳), ツナ水煮缶, コーンソメ, しらす干し	ロールパン, じゃがいも, 油, ごまドレッシング, 片栗粉, 白米, 白いりごま	しめじ, 玉ねぎ, 大根, 胡瓜, 赤パプリカ, 黄パプリカ, クリームコーン缶, コーン缶, ドライブルーベリー, パナナ, 大根	
12	木	お弁当会	ピザトースト, 牛乳	ウインナー, ピザ用チーズ, 牛乳	食パン, 油, トマトケチャップ	ピーマン, たまねぎ, ホールトマト缶	
13	金	ご飯, 鮭の塩焼き, からし菜炒め, いなむどうち, パナナ	♡ホワイトデー♡ おからドーナツ, 牛乳	鮭, 厚揚げ, ツナ水煮缶, 豚肩ロース, カステラがまぼこ, 削り節, 牛乳	白米, 油, 白いりごま, ごま油,	からしな, もやし, 人参, (乾)しいたけ, 切こんにゃく, ネギ, パナナ	
14	土	けんちんうどん, きゅうりとしらすの和え物	Caせんべい, 牛乳	沖縄豆腐, 削り節, しらす干し, 牛乳	ゆでうどん, こんにゃく, ごま油, 三温糖, 白いりごま, Caせんべい	人参, 大根, ごぼう, 長ネギ, きゅうり, カットワカメ	
16	月	麦ごはん, 鶏肉と豆のキーマカレー, 春キャベツとツナのサラダ, フルーツヨーグルト	ピザトースト, 牛乳	鶏ひき肉, ツナ水煮缶, 大豆水煮缶, ヨーグルト, ウインナー, ピザ用チーズ, きな粉,	白米, 押麦, フレンチドレッシング, 食パン, 油, トマトケチャップ	たまねぎ, 人参, キャベツ, きゅうり, パナナ, みかん缶, りんご, ピーマン, ホールトマト	
17	火	クファージュシー, 赤魚の煮つけ, もずくの酢の物, すまし汁, みかん	じゃこおにぎり, 牛乳	鶏もも肉, 赤魚, 削り節, じゃこ, 牛乳	白米, ラード, 三温糖, 麩, 白いりごま,	(乾)ひじき, (乾)しいたけ, 人参, 生薬, もずく, レモン汁, きゅうり, ほうれん草, みかん, 青のり, 焼きのり	
18	水	ミートソーススパゲティ, グリーンサラダ, 野菜スープ	マカロニきな粉, 牛乳	豚ひき肉, 粉チーズ, きな粉	スパゲッティ, 油, ごま油, ごまいり, オリーブ油, 三温糖, マカロニ	玉葱, 人参, ピーマン, にんにく, 生しいたけ, トマト缶, レタス, 胡瓜, トマト, ブロッコリー, しめじ	
19	木	ご飯, チンジャオロース, ハンサンスー, 中華スープ, 大学芋	パナナ, ノンソルトクラッカー, 牛乳	豚肩ロース, ハム(卵・乳不使用, 牛乳)	白米, 油, 三温糖, ごま油, 片栗粉, はるさめ乾, 白いりごま, さつま芋, 油, 黒ごま, ノンソルトクラッカー	人参, ピーマン, きゅうり, もやし, チンゲンサイ, 生しいたけ, パナナ	
20	金	春分の日					
21	土	春のソース焼きそば, 豆腐とワカメのみそ汁	かりんとう, 牛乳	豚肩ロース, 木綿豆腐, 削り節, みそ, 牛乳	沖縄そば, 油, かりんとう	人参, キャベツ, たまねぎ, にら, カットワカメ, ネギ	
23	月	ご飯, たらこの味噌マヨ焼き, いんげんともやしのごま和え, ほうれん草とえのきのすまし汁, オレンジ	ひらやーちー, 牛乳	たら, みそ, 削り節, ツナ水煮缶, 牛乳	白米, 油, マヨドレ, 三温糖, すりごま白, 麩, 小麦粉,	生しいたけ, 人参, たまねぎ, いんげん, もやし, ほうれんそう, えのき, オレンジ, にら, もずく	
24	火	沖縄そば, 切り干し大根のサラダ, かぼちゃの天ぷら	かしわおにぎり, 牛乳	鶏もも肉, 削り節, 油揚げ, 牛乳	沖縄そば, 三温糖, ごま油, 油, すりごま白, 小麦粉, 白米	昆布だし, ネギ, 切干しだいこん, きゅうり, 人参, かぼちゃ, 乾しいたけ	
25	水	収穫野菜カレーライス, かりんとう, フルーツヨーグルト	♡お誕生日会♡ 0.1歳児ゾウワサーゼリー 2.3.4.5歳児アイスクリーム アンパンマンせんべい	豚肉, 豚しゃぶ, ヨーグルト	白米, 押麦, じゃがいも, 食塩不使用バター, 油, 小麦粉, 白いりごま	にんにく, たまねぎ, 人参, きゅうり, パナナ, みかん缶, バイン缶	
26	木	きびごはん, 魚の照り焼き, 五目煮, ソーメン汁, りんご	わかめおにぎり, 牛乳	白身魚, 大豆水煮缶, 削り節, 牛乳	白米, もちきび, 三温糖, 油, そうめん	しょうが, 大根, 人参, いんげん, (乾)ひじき, ネギ, りんご	
27	金	雑穀ごはん, 麩チャンプルー, かぼちゃの煮物, 具だくさん汁, パナナ	0.1.2歳児ジャムパン・牛乳 3.4.5歳児お米お祝いケーキ・牛乳	卵, 鶏もも肉, 削り節, みそ, 牛乳	白米, 押麦, もちきび, 麩, 油, 三温糖, H.M, 油	キャベツ, 人参, にら, かぼちゃ, (乾)しいたけ, (乾)さといも, 大根, 切こんにゃく, ネギ, パナナ	
28	土	ブルコギ丼, わかめスープ	13時降園	削り節, みそ, 牛乳	白米, 三温糖, ごま油, 白いりごま, ぼたぼた焼き	人参, たまねぎ, ピーマン, 大葉, カットワカメ	
30	月	ご飯, 鶏の香味焼き, 中華サラダ, 春雨スープ, バイン	13時降園	鶏もも肉, 卵,	白米, 三温糖, ごま油, すりごま白, 乾春雨, 片栗粉	生姜, 長ネギ, 大根, 人参, 胡瓜, もやし, チンゲンサイ, 生しいたけ, バイン缶	
31	火	家庭保育協力日					

\* 献立は都合により変更することがあります

\* 毎月第2木曜日はお弁当会です。愛情いっぱいのお弁当よろしくお願ひします。

