

3月 献立表 幼児食

2026年 3月

ここわ認定こども園

日付	献立名		食材名				栄養価
	昼食	おやつ	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	エネルギーになるもの	その他	
2月	ごはん 鶏じゃが 和風ごまサラダ 味噌汁（わかめ・えのき・油揚げ）	◎スキムミルク ◎青菜じゃこおにぎり	鶏もも肉、油揚げ、スキムミルク、しらす干し	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、きゅうり、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、じゃがいも、炒め油、すりごま、てんさい含蜜糖、ごま油	水、だし粉、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ	エネルギー 591kcal たんぱく質 25.1g 脂質 13.1g 炭水化物 96.6g 塩分 1.6g
3月	鮭のちらし寿司 ちくわのマヨチーズ焼き 菜の花のおかか和え すまし汁（大根・にんじん・わかめ）	◎カルピス ◎スキムミルク（0～1） ◎ひなあられ ◎ひしもち（3～5歳児） ◎いちご蒸しパン（0～2歳児）	さけ、焼き竹輪、除去マヨネーズ、プロセスチーズ、油揚げ、削り節、豆乳、大豆粉	にんじん、さやいんげん、コーン缶、あおのり、キャベツ、なのはな、こまつな、だいこん、カットわかめ、いちごジャム	うるち米、てんさい含蜜糖、いりごま、上新粉、白玉粉、調合油、米粉	水、米酢、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、あられ、ベーキングパウダー	エネルギー 555kcal たんぱく質 19.8g 脂質 12.4g 炭水化物 95.4g 塩分 1.9g
4月	鶏野菜うどん 三色きんぴら バナナ	◎スキムミルク ◎みそそばおにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、豚ひき肉	干しいたけ、たまねぎ、ほうれんそう、にんじん、さやいんげん、バナナ、しょうがおろし	米粉めん、じゃがいも、ごま油、てんさい含蜜糖、すりごま、うるち米	戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、清酒、水、米みそ	エネルギー 561kcal たんぱく質 23.1g 脂質 10.9g 炭水化物 97.0g 塩分 1.4g
5月	ごはん 赤魚の竜田揚げ 野菜チャンプルー 味噌汁（なめこ・豆腐）	◎スキムミルク ◎スイートポテト	赤魚、豚かたローソ、かつお節、絹ごし豆腐、スキムミルク、豆乳	しょうが、にんにく、キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、なめこ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、炒め油、さつまいも、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、食塩	エネルギー 580kcal たんぱく質 26.0g 脂質 20.1g 炭水化物 77.3g 塩分 1.1g
6月	マーボー丼 白菜のお浸し スープ（じゃがいも・わかめ） りんご	◎スキムミルク ◎オートミールクッキー	豚ももミンチ、木綿豆腐、かつお節、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうが、にんにく、はくさい、こまつな、えのきたけ、カットわかめ、りんご、レーズン	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、かたくり粉、ごま油、じゃがいも、米粉、オートミール、調合油	水、かつおだし、米みそ、こいくちしょうゆ、食塩、ベーキングパウダー	エネルギー 623kcal たんぱく質 28.5g 脂質 18.5g 炭水化物 92.2g 塩分 1.6g
7月	豚丼 すまし汁（豆腐・チンゲン菜・えのき） オレンジ	◎青菜おにぎり	豚もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、バレンシアオレンジ	うるち米、てんさい含蜜糖	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 21.3g 脂質 8.0g 炭水化物 79.5g 塩分 0.9g
9月	ごはん 豚肉と野菜のソース炒め ジャガイモといんげんのじゃこ和え すまし汁（小松菜・油揚げ）	◎スキムミルク ◎コーンひじきおにぎり	豚もも肉、かつお節、釜揚げしらす、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク、豚ももミンチ	キャベツ、にんじん、たまねぎ、さやいんげん、こまつな、コーン缶、干しひじき	うるち米、炒め油、じゃがいも、すりごま、ごま油	水、濃厚ソース、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩、本みりん	エネルギー 630kcal たんぱく質 27.5g 脂質 17.1g 炭水化物 95.8g 塩分 1.2g
10月	ごはん サバのごまだれ焼き 小松菜の煮びたし 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき） みかん	◎スキムミルク ◎あずきのケーキ	さば、油揚げ、木綿豆腐、スキムミルク、ゆで小豆缶、豆乳、大豆粉	こまつな、にんじん、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ、みかん	うるち米、てんさい含蜜糖、すりごま、調合油、米粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 542kcal たんぱく質 29.0g 脂質 15.2g 炭水化物 78.2g 塩分 1.4g
11月	ごはん 鶏肉のトマト煮 コールスローサラダ スープ（チンゲン菜・えのき・わかめ）	◎スキムミルク ◎おかかおにぎり	鶏もも肉、除去マヨネーズ、スキムミルク、かつお節	たまねぎ、にんじん、カットトマト缶、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、チンゲンサイ、えのきたけ、カットわかめ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油	水、清酒、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩、米酢、本みりん	エネルギー 595kcal たんぱく質 25.2g 脂質 14.4g 炭水化物 93.3g 塩分 1.7g
12月	ごはん 魚とたまねぎのマヨ焼き 厚揚げとひじきの煮物 味噌汁（たまねぎ・えのき）	◎スキムミルク ◎フライドさつまいも	赤魚、除去マヨネーズ、厚揚げ、豚ひき肉、スキムミルク	たまねぎ、干しひじき、にんじん、干しいたけ、こまつな、えのきたけ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、揚げ油	水、戻し汁、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 596kcal たんぱく質 26.7g 脂質 22.3g 炭水化物 77.0g 塩分 1.5g
13月	スパゲッティミートソース コールスローサラダ★マヨ チキン唐揚げ★ すまし汁（豆腐・えのき・わかめ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎ココアカップケーキ★	豚ひき肉、除去マヨネーズ、鶏もも肉、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、ホールトマト缶、さやいんげん、きゅうり、キャベツ、コーン缶、レモン、しょうが、にんにく、カットわかめ、えのきたけ、葉ねぎ、バレンシアオレンジ	スパゲッティ、炒め油、てんさい含蜜糖、米粉、かたくり粉、揚げ油、調合油	かつお・昆布だし、こいくちしょうゆ、トマトケチャップ、中濃ソース、米酢、食塩、本みりん、かつおだし、水、ベーキングパウダー、ピュアココア	エネルギー 695kcal たんぱく質 32.8g 脂質 28.1g 炭水化物 85.0g 塩分 1.9g
14月	三色丼（豚肉・にんじん・ほうれん草） 味噌汁（豆腐・わかめ） バナナ	◎おかかおにぎり	豚ひき肉、絹ごし豆腐、かつお節	にんじん、ほうれんそう、カットわかめ、バナナ	うるち米、炒め油、てんさい含蜜糖、いりごま	水、食塩、こいくちしょうゆ、かつおだし、米みそ、本みりん	エネルギー 482kcal たんぱく質 15.7g 脂質 9.0g 炭水化物 87.4g 塩分 1.4g
16月	ごはん 鶏肉の生姜焼き 小松菜とキャベツのじゃこ和え 味噌汁（豆腐・わかめ・えのき）	◎スキムミルク ◎豆乳チーズケーキ	鶏もも肉、釜揚げしらす、木綿豆腐、スキムミルク、大豆粉、豆乳、プロセスチーズ	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、こまつな、キャベツ、えのきたけ、カットわかめ、葉ねぎ	うるち米、炒め油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 551kcal たんぱく質 27.7g 脂質 16.5g 炭水化物 76.8g 塩分 1.6g

17	ごはん 魚のねぎ味噌焼き 切り干し大根の煮物 スープ（小松菜・たまねぎ） オレンジ	◎スキムミルク ◎炊き込みおにぎり	キングクリップ、油揚げ、スキムミルク、豚かたローソ	長ねぎ、切干しだいこん、にんじん、こまつな、たまねぎ、パレンシアオレンジ、干しひじき	うるち米、かたくり粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖	水、米みそ、本みりん、かつおだし、こいくちしょうゆ、食塩	エネルギー 675kcal たんぱく質 27.9g 脂質 12.9g 炭水化物 114.2g 塩分 1.9g
18	お弁当	◎スキムミルク ◎シリアルスナック	スキムミルク	玄米フレーク	ココアフレーク、米ぬか油	水、マシュマロ	エネルギー 183kcal たんぱく質 9.6g 脂質 1.8g 炭水化物 31.4g 塩分 0.4g
19	ごはん さばのカレー風味照り焼き 豆腐と野菜の炒め物 すまし汁（大根・こまつな・えのき）	◎スキムミルク ◎いもち	さば、木綿豆腐、スキムミルク	たまねぎ、にんじん、キャベツ、干しいたけ、だいこん、こまつな、えのきたけ	うるち米、米粉、調合油、炒め油、てんさい含蜜糖、さつまいも、かたくり粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、カレー粉、戻し汁、食塩、かつおだし	エネルギー 521kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.8g 炭水化物 78.2g 塩分 1.2g
20	春分の日						
21	鶏やさい丼 すまし汁（豆腐・こまつな） みかん	◎ゆかりおにぎり	鶏もも肉、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、こまつな、えのきたけ、みかん	うるち米、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、ゆかり	エネルギー 488kcal たんぱく質 17.0g 脂質 8.2g 炭水化物 88.4g 塩分 1.2g
23	ごはん 鶏肉のごま照り焼き 花野菜サラダ わかめスープ バナナ	◎みそおにぎり ◎スキムミルク	鶏もも肉、木綿豆腐、ツナ缶、スキムミルク	ブロッコリー、カリフラワー、にんじん、コーン缶、カットわかめ、たまねぎ、バナナ、味付けのり	うるち米、かたくり粉、てんさい含蜜糖、いりごま、調合油、ごま油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、食塩、米みそ	エネルギー 677kcal たんぱく質 28.5g 脂質 15.5g 炭水化物 108.6g 塩分 1.8g
24	ごはん 赤魚の唐揚げ甘酢あん 豆腐と野菜の中華炒め 味噌汁（えのき・ワカメ）	◎スキムミルク ◎こまつなとあずきのマフィン	赤魚、木綿豆腐、スキムミルク、豆乳、ゆで小豆缶、大豆粉	キャベツ、こまつな、にんじん、しょうが、にんにく、えのきたけ、たまねぎ、カットわかめ	うるち米、かたくり粉、揚げ油、てんさい含蜜糖、ごま油、調合油、米粉	水、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、本みりん、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 603kcal たんぱく質 26.2g 脂質 21.8g 炭水化物 79.3g 塩分 1.4g
25	五目あんかけ焼きそば 厚揚げともやしの土佐炒め スープ（こまつな・コーン・にんじん）	◎スキムミルク ◎きな粉蒸しパン	豚もも肉、厚揚げ、かつお節、スキムミルク、豆乳、大豆粉	キャベツ、たまねぎ、にんじん、しいたけ、グリーンピース、りょくとうもやし、葉ねぎ、こまつな、コーン缶	米粉めん、ごま油、かたくり粉、炒め油、米粉、てんさい含蜜糖、調合油	かつおだし、食塩、こいくちしょうゆ、本みりん、水、ベーキングパウダー	エネルギー 471kcal たんぱく質 27.4g 脂質 14.1g 炭水化物 62.3g 塩分 2.0g
26	ごはん 魚のマヨチーズ焼き じゃがいもとキャベツの炒め物 味噌汁（こまつな・しめじ・油揚げ） オレンジ(45g)	◎スキムミルク ◎芋てんぷら	キングクリップ、プロセスチーズ、除去マヨネーズ、油揚げ、スキムミルク	キャベツ、にんじん、たまねぎ、こまつな、ぶなしめじ、パレンシアオレンジ	うるち米、じゃがいも、ごま油、さつまいも、米粉、揚げ油	水、こいくちしょうゆ、本みりん、食塩、かつおだし、米みそ	エネルギー 603kcal たんぱく質 25.6g 脂質 20.4g 炭水化物 83.5g 塩分 1.7g
27	チキンカレーライス キャベツのごま和え すまし汁（小松菜・えのき）	◎スキムミルク ◎鮭おにぎり	鶏もも肉、スキムミルク、さけ	たまねぎ、にんじん、キャベツ、こまつな、えのきたけ	うるち米、じゃがいも、炒め油、てんさい含蜜糖、ごま油、いりごま	水、カレールウ、米酢、こいくちしょうゆ、かつおだし、食塩	エネルギー 592kcal たんぱく質 24.0g 脂質 14.1g 炭水化物 96.2g 塩分 1.6g
28	マーボー丼 スープ（チンゲン菜・ねぎ・わかめ） みかん	◎青菜おにぎり	豚ももミンチ、木綿豆腐	たまねぎ、にんじん、チンゲンサイ、葉ねぎ、カットわかめ、みかん	うるち米、ごま油、てんさい含蜜糖、かたくり粉	水、かつおだし、こいくちしょうゆ、米みそ、食塩	エネルギー 469kcal たんぱく質 16.3g 脂質 8.0g 炭水化物 84.8g 塩分 0.7g
30	ごはん 豚肉の生姜焼き ブロッコリーのサラダ 味噌汁（えのき・ワカメ・油揚げ）	◎スキムミルク ◎にんじんとレーズンの蒸しパン	豚かたローソ、油揚げ、スキムミルク、大豆粉、豆乳	たまねぎ、にんじん、しょうがおろし汁、ブロッコリー、コーン缶、えのきたけ、カットわかめ、レーズン	うるち米、炒め油、調合油、てんさい含蜜糖、すりごま、米粉	水、こいくちしょうゆ、本みりん、米酢、かつおだし、米みそ、ベーキングパウダー	エネルギー 564kcal たんぱく質 25.8g 脂質 19.4g 炭水化物 75.9g 塩分 1.5g
31	お弁当	◎わかめおにぎり		カットわかめ	うるち米	水	エネルギー 137kcal たんぱく質 2.5g 脂質 0.4g 炭水化物 31.2g 塩分 0.1g

※栄養価は3歳以上時の昼食・昼おやつ合計です。
※行事・材料等の都合により、献立を変更する事があります。