

献立表



金城こども園

栄養士: 高良 茜

2026年03月

●卵 乳アレルギー

※食材の都合により、献立を変更することがあります。

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
2月	ご飯、さばのカレー焼き たまなーちゃんぶるー、アーサのすまし汁 果物(オレンジ)、●牛乳	●マシュマロ おこし	米(精白米) 小麦粉、油	さば 豚肩ロース ●牛乳	キャベツ、もやし、にんじん、にら 長ねぎ、あおさ、アーサ オレシ
3火	●ちらし寿司、豆腐ナゲット イナムル汁、ひなまつりゼリー	ひなあられ ●牛乳	米(精白米)、砂糖、油 片栗粉、油 こんにやく 雑祭りひし形ゼリー	●卵、油あげ とり肉(若鶏もも・皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、かす揚げまぼろし	たまねぎ、ニンニク だいこん、黒人参、万能ねぎ、干しいたけ
4水	ご飯、ハニーマスタードチキン 鶏肉とセロリソテー、豆腐スープ 果物(バナナ)	コーンフレーク ●牛乳	米(精白米) はちみつ 油 コーンフレーク	とりもも肉 とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)	レタス たまねぎ、セロリ、にんじん、ブロッコリー ごま油、長ねぎ バナナ
5木	ミートスバゲティ ブロッコリーサラダ、オニオンスープ ●お誕生日ケーキ 白ぶどう&ほうれん草ジュース	●ツナパン ●牛乳	スバゲティ、オリーブ油 オリーブ油、砂糖 砂糖、小麦粉 ホットケーキ粉、●マヨネーズ ●牛乳	含むき肉(牛・ぶた) ツナ クリームチーズ、●生クリーム、●卵 豆乳、ツナ(油漬缶) ●牛乳	ブロッコリー、にんじん たまねぎ、にんじん、長ねぎ レモン(果汁) ぶどうジュース(100%果汁) コーン(缶)
6金	玄米ご飯、豚肉のしょうが焼き ごぼうの和え物、なめこのみそ汁 果物(りんご)、●牛乳	もちもちどら焼き	米(精白米)、米(発芽玄米) 砂糖、油 ホットケーキ粉、もち粉、油	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、ごま 油、かつお(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ) ●牛乳 つぶしあん(砂糖添加)	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、ごぼう、コーン(缶) ななめ、万能ねぎ りんご
7土	豚とキャベツのみそ炒め丼、根菜みそ汁 果物(バナナ)	ココアスコーン	米(七分つき米)、砂糖 じゃがいも ホットケーキ粉、砂糖、油 豆乳	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、ごま 米みそ(甘みそ)	キャベツ、煮ピーマン、ピーマン、長ねぎ にんじん、ごぼう バナナ
9月	ご飯、●はんぺんチーズフライ、 水菜のサラダ、大根とえのきのみそ汁 果物(りんご)	●かぼちゃ チーズマフィン ●牛乳	米(精白米) ●パン粉、小麦粉、油 和風ドレッシング ホットケーキ粉、砂糖 ●牛乳、●チーズ、●無塩バター ●牛乳	◎はんぺん、◎チーズ だいじょう(水煮缶) 米みそ(淡色辛みそ) ●牛乳、◎チーズ、◎無塩バター かぼちゃ	レタス、きゅうり、トマト、みずな だいこん、えのきたけ、長ねぎ りんご かぼちゃ
10火	ご飯、スコップメンチかつ ●洋風おからいりちー、長ねぎコーンスープ 果物(バナナ)、●牛乳	にゅうめん	米(精白米) パン粉 砂糖 油 干しそうめん、砂糖、ごま油	ぶた肉(ひき肉)、牛肉(ひき肉)、豆乳 とり肉(若鶏もも・皮なし)、おから、●チーズ ●牛乳 とり肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ)	キャベツ、たまねぎ たまねぎ、えだまめ、にんじん コーン(缶)、長ねぎ バナナ 万能ねぎ
11水	☆ひかり組リクエストメニュー☆ ゆかりご飯、鶏のから揚げ ●たこさんウインナー、●ポテトサラダ コーンスープ、ミニゼリー	●フレンチ トースト ●牛乳	米(精白米) 片栗粉、油、砂糖 じゃがいも、●マヨネーズ ◎食パン、砂糖 ●牛乳、●卵 ●牛乳	とり肉(若鶏もも・皮付)、◎ウインナー ●牛乳	ニンニク、しょうが きゅうり、にんじん、コーン(缶) たまねぎ、にんじん、コーン(缶)、長ねぎ
12木	ご飯、西京焼き、白菜とりんごのサラダ 厚揚げのみそ汁、かるかん、●牛乳	さつま芋天ぷら	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 砂糖、上新粉、やまといも さつまいも、てんぷら粉、揚げ油	かれい、米みそ(甘みそ) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) ●牛乳、こしあん(生)	はえん、りんご、コーン(缶)、きゅうり しめじ、万能ねぎ
13金	ご飯、豚肉と野菜のごま炒め ●豆腐とさつまいものサラダ パパイアスープ、果物(りんご)	おからブラウニー ●牛乳	米(精白米) さつまいも、こんにやく、◎和風ドレッシング 小麦粉、アレルギー用マーガリン、砂糖 ●牛乳	ぶた肉(豚ロース・脂身付)、ごま とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ ●牛乳 豆腐、おから ●牛乳	たまねぎ、長ねぎ、ニンニク、しょうが りんご
14土	照り焼き丼、さつまいものみそ汁 果物(オレンジ)	ふりかけおにぎり	米(精白米) さつまいも 米(精白米)	とり肉(若鶏もも・皮付)、◎ウインナー 米みそ(甘みそ)	にんじん、しょうが、オリーブオイル、たまねぎ、きさきのみり たまねぎ、長ねぎ オレンジ
16月	●肉わかめうどん、野菜のかき揚げ 枝豆の白和え、果物(バナナ)、●牛乳	ピピンパ風 おにぎり	ゆでうどん さつまいも、◎てんぷら粉、揚げ油	豚肩ロース、◎なると とうふ(木綿豆腐)、白すりごま ●牛乳	長ねぎ、カットわかめ にんじん、コーン(缶)、えだまめ バナナ
17火	ご飯、●魚のマヨみそ焼き クレープイリチー、豆腐とわかめのすまし汁 果物(グレープフルーツ)	ココア蒸しパン ●牛乳	米(精白米) マヨネーズ 砂糖、油 ホットケーキ粉、砂糖、油	めかじき、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいす(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)	万能ねぎ にんじん、刻みごんが、にら 万能ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
18水	ご飯、鶏肉の竜田焼き 小松菜とコーンの和え物 えのきと厚揚げのみそ汁 果物(パイナップル)、●牛乳	ヒラヤーチー	米(精白米) 片栗粉、砂糖、油 砂糖 小麦粉、油	とり肉(若鶏もも・皮付) 厚揚げ、米みそ(甘みそ) ●牛乳 ツナ(油漬缶)	しょうが にんじん、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、万能ねぎ パイナップル 万能ねぎ

日 曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
			黄	赤	緑
			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
19木	ご飯、レバーバーグ、●大根サラダ もずくスープ、果物(オレンジ)	●シュガーバター トースト ●牛乳	米(精白米) パン粉 ●マヨネーズ ◎食パン、グラニュー糖、はちみつ ●バター ●牛乳	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー)、豆乳 活ちくわ、ごま とうふ(絹し豆腐)	たまねぎ、ニンニク にんじん、きゅうり、だいこん もずく(ゆめぎ)、長ねぎ オレンジ
21土	お弁当会	バナナクッキー	小麦粉、アレルギー用マーガリン、砂糖	豆乳	バナナ
23月	ご飯、はちみつカレーチキン キャベツのツナレズンサラダ、野菜スープ 果物(りんご)、●牛乳	焼きとうもろこし せんべい	米(精白米) はちみつ、片栗粉 油 コーンフレーク	とり肉(若鶏もも・皮なし) ツナ(油漬缶) ●牛乳	ニンニク キャベツ、にんじん、干しぶどう ツナ(油漬缶) りんご とうもろこし
24火	梅納豆ご飯、白身魚の照り焼き ●人参しりしり、根菜みそ汁 果物(グレープフルーツ)	●胡麻クッキー ●牛乳	米(精白米) なたね油(50g) 砂糖、小麦粉 小麦粉、砂糖	豆腐、ツナ(油漬缶) ●無塩バター、豆乳、ごま ●牛乳	うめぼし にんじん、ピーマン だみそ(淡色辛みそ) グレープフルーツ
25水	●沖繩そば、きゅうりの酢の物 果物(バナナ)、●牛乳	ハンダマ おにぎり	米(精白米)	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 砂糖	万能ねぎ、しょうが きゅうり、カットわかめ バナナ
26木	ご飯、●鶏のオーロラソース焼き 豆腐ちゃんぶるー、きのこのスープ 果物(パイナップル)	●小倉ケーキ ●牛乳	米(精白米) ●マヨネーズ 油 ホットケーキ粉、砂糖	とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(沖繩豆腐)、豚肩ロース ●牛乳	バセリ キャベツ、にんじん、にら えのきたけ、しめじ、にんじん パイナップル
27金	ご飯、マーボー豆腐 キャベツのおかか和え、油揚げのみそ汁 果物(オレンジ)	焼きいも ●牛乳	米(精白米) 砂糖、片栗粉、ごま油 さつまいも	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 活ちくわ ●牛乳	たまねぎ、ピーマン、煮ピーマン、にんじん キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ オレンジ
28土	中華丼、わかめのみそ汁 果物(ネーブル)	昆布おにぎり	米(精白米)、片栗粉、ごま油、砂糖	豆腐、つぶしあん(砂糖添加)、◎バター ●牛乳	おひい(寒天)、ぶた肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) にんじん、万能ねぎ、カットわかめ ネーブル
30月	春雨丼、●チョップサラダ なすのみそ汁、果物(パイナップル)	●スコーン (いちごジャム) ●牛乳	はるさめ、砂糖、油 ◎ごまドレッシング 小麦粉(中粉・1等)、砂糖	豚肩ロース だいす(ゆで) 米みそ(甘みそ) ●バター、●牛乳、●卵 ●牛乳	にんじん、ピーマン、たまねぎ トマト、きゅうり、コーン(缶)、えだまめ なす、たまねぎ、長ねぎ パイナップル いちごジャム
31火	きびご飯、さばの塩焼き 鶏肉とさつまいもの筑前煮、からし菜みそ汁 果物(バナナ)、●牛乳	梅わかめ おにぎり	米(精白米)	さば とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ) ●牛乳	にんじん、いんげん、干しいたけ からし、しめじ、長ねぎ バナナ うめいしお

☆ひな祭り
3月3日は「桃の節句」
女の子の健やかな成長と幸せを願う、日本の伝統行事です。
ひな人形は、病氣や事故から守り子ども達が元気に過ごせますようにという願いが込められています
ひなまつりには、春を感じる食べ物がいっぱいあります

◆ひな祭りの代表する食べ物

☆ひなあられ
桃色、★緑色、★黄色、☆白色の4色で、それぞれ四季を表していると言われ1年を通して健康でいられますよという願いが込められています。

☆ひしもち
ピンクは「魔よけ」、白は「洗浄」、緑は「健康、長寿」を意味すると言われ、ひな祭りには欠かせない伝統的なお餅です。
他にも、ちらし寿司、はまぐりの酒蒸し、白酒、甘酒、桜餅、黄金などがあります

金城こども園では、3月3日にひな祭りメニューを提供します

春野菜を食べよう

春野菜が並ぶ季節です
春キャベツ、アスパラガス、さやえんどうなど軽くゆでるだけで、何もつけなくても甘くておいしい春野菜。
旬の時期には、味がおいしくなるだけでなく含まれる大切な栄養素の量もぐっと増えます。食卓の色どりに積極的に取り入れて野菜そのものの味を楽しんでみてください

☆ひかり組さんセレクト☆
★リクエストメニュー★
3月11日(水)

♡ゆかりどら
♡厚揚げ
♡たこさんウインナー
♡水芋トースト
♡コーンスープ
♡ゼリー

卒園するひかり組さんからの
今まで食べた給食の中で
思い出に残った献立や、
子ども達が好きな給食を
リクエストメニューとして提供します