

2026年03月

献立表



オレンジ第2保育園

※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 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
2	月	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)	サーター アンダギー ●牛乳	米(精白米) 油、砂糖	豚肩ロース ツナ(油漬缶)、●ごま とうふ(絹ごし豆腐)、米みそ(甘みそ)	たまねぎ、にんじん、しょうが にんじん、ごぼう、コーン(缶) なめこ、万能ねぎ りんご かぼちゃ
3	火	●ちらし寿司、豆腐ナゲット、●イナムルチ汁 ひなあられ	●さくらもち ●カルピス	米(精白米)、砂糖、油 油、片栗粉 こんにやく	●卵、油あげ とり肉(若鶏むね皮なし)、とうふ(木綿豆腐) 豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、カステラかまぼこ	たまねぎ、ニンニク だいこん、にんじん、万能ねぎ、干しいたけ
4	水	ご飯、●魚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(オレンジ)	ぜんざい クラッカー	米(精白米) ●マヨネーズ 油	さけ(鮭) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース	パセリ キャベツ、にんじん、にら えのきたけ、しめじ、にんじん オレンジ
5	木	●タコライス、●ポテトサラダ わかめスープ、果物(バナナ)	●パースデー ケーキ ●ジョア	米(精白米) ●マヨネーズ 油	さけ(鮭) とうふ(沖縄豆腐)、豚肩ロース	パセリ キャベツ、にんじん、にら えのきたけ、しめじ、にんじん オレンジ
6	金	ご飯、●魚のマヨみそ焼き、クービイリチー 豆腐とわかめのすまし汁 果物(グレープフルーツ)	豆乳もち	米(精白米) ●マヨネーズ 油、砂糖	めかじき、米みそ(甘みそ) ぶた肉(ばら)、だいず(水煮缶) とうふ(木綿豆腐)	万能ねぎ にんじん、刻みこんぶ、にら 万能ねぎ、わかめ(乾) グレープフルーツ
7	土	照り焼き丼、エノキのみそ汁、果物(オレンジ)	チヂミ	米(精白米)、砂糖、ごま油	とり肉(若鶏もも・皮付) 米みそ(甘みそ)	にんじん、チンゲンサイ、たまねぎ、きざみのり えのきたけ、にんじん、万能ねぎ オレンジ
9	月	●肉わかめうどん、●野菜のかき揚げ ●枝豆の白和え、果物(パイン)	ハンダマおにぎり 小魚	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 パインナップル	長ねぎ、カットわかめ かぼちゃ、にんじん にんじん、コーン(缶)、えだまめ パインナップル
10	火	ご飯、●赤魚のムニエル、鶏肉とセロリソテー 豆腐スープ、果物(オレンジ)	●パリパリピザ ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 油	赤魚、●バター とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)	レモン たまねぎ、セロリ、にんじん、ブロッコリー こまつな、長ねぎ オレンジ
11	水	雑穀米ご飯、ごぼうのしぐれ煮 ●小松菜の豆腐サラダ、南瓜のみそ汁 果物(バナナ)	おから餅の 磯辺焼風 ●牛乳	米(精白米) 砂糖	いわし(田作り)、ごま	ハンダマ、うめぼし
12	木	ご飯、ハニーマスタードチキン ●洋風おからいりちー、●野菜スープ 果物(りんご)	●黒糖ラスク ●牛乳	米(精白米) 小麦粉 油	赤魚、●バター とり肉(若鶏もも・皮なし) とうふ(木綿豆腐)	レモン たまねぎ、セロリ、にんじん、ブロッコリー こまつな、長ねぎ オレンジ
13	金	ご飯、西京焼き、●人参しりしりー 根菜みそ汁、果物(グレープフルーツ)	●かるかん ●牛乳	ぎょうざの皮、●マヨネーズ ●牛乳	●ピザ用チーズ、◎ペーコン ●牛乳	ピーマン、たまねぎ
14	土	そばろ丼、なすのみそ汁、果物(オレンジ)	豆腐クッキー	米(精白米) 砂糖	かかれい、米みそ(甘みそ) ●卵、ツナ(油漬缶) 米みそ(淡色辛みそ)	にんじん、ピーマン だいこん、ごぼう、にんじん、万能ねぎ グレープフルーツ
16	月	ご飯、●レバーバーグ、白菜コーンサラダ もずくスープ、果物(バナナ)	●りんごの マフィン ●牛乳	米(精白米) ◎パン粉 砂糖、オリーブ油	ぶた肉(ひき肉)、ぶた肉(レバー)、豆乳	たまねぎ、ニンニク はくさい、りんご、コーン(缶)、きゅうり だいこん、もずく(塩ぬぎ)、長ねぎ バナナ りんご
17	火	わかめご飯、さばの竜田揚げ 小松菜とコーンの和え物、厚揚げのみそ汁 果物(パイン)	ヒラヤーチー ●牛乳	ホットケーキ粉、砂糖	●牛乳、●無塩バター ●牛乳	りんご
18	水	●沖縄そば、きゅうりのツナサラダ、●プリン	●鮭わかめ おにぎり おしゃぶり昆布	米(精白米) 揚げ油、片栗粉、砂糖 砂糖	さば 厚揚げ、米みそ(甘みそ)	カットわかめ しょうが こまつな、にんじん、コーン(缶) しめじ、万能ねぎ パインナップル 万能ねぎ
				ゆで沖縄めん、砂糖 ごま油、砂糖	ぶた肉(三枚肉)、◎かまぼこ、かつお節 ツナ(油漬缶)	万能ねぎ、しょうが きゅうり、わかめ(乾)
				米(七分つき米)	さけ(白鮭・水煮)、●ごま	

日	曜	献立	午後おやつ	材 料 名		
				黄 熱と力になるもの	赤 血や肉や骨になるもの	緑 体の調子を整えるもの
19	木	麦ご飯、魚の磯風味焼き、●きんぴらごぼう 小松菜のみそ汁、果物(オレンジ)	フルーツポンチ	米(精白米)、押麦 小麦粉、砂糖 こんにやく、砂糖	かかれい ぶた肉(ばら)、●ごま とうふ(木綿豆腐)、米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	あおのり ごぼう、にんじん こまつな オレンジ バナナ、パインナップル(缶)、りんご、みかん(缶)
21	土	お弁当会	スコーン	ホットケーキ粉		
23	月	ご飯、チキンのトマトソースかけ ●豆腐とさつまいものサラダ ●パパイアスープ、果物(りんご)	●コーンフレーク クッキー ●牛乳	米(精白米) 砂糖、オリーブ油 さつまいも、こんにやく、●ごまドレッシング	とりもも肉 とうふ(木綿豆腐)、活ちくわ	カットトマト、たまねぎ、パプリカ(パプリコ) こまつな、パパイア(未熟果) りんご
24	火	ご飯、サバのみそ煮、●麩ちゃんぶるー アーサのすまし汁、果物(バナナ)	焼きとうもろこし ●せんべい ●牛乳	米(精白米) 砂糖 麩(車ふ)、油	さば、米みそ(甘みそ) ●卵、ぶた肉(肩・赤肉) とうふ(絹ごし豆腐)	だいこん、万能ねぎ キャベツ、にんじん、にら 長ねぎ、あおさ・アーサ バナナ とうもろこし
25	水	●もずく丼、キャベツのおかか和え 油揚げのみそ汁、果物(グレープフルーツ)	●人参とホワイト チョコのスコーン ●牛乳	米(精白米)、砂糖	●卵、ぶた肉(ひき肉) 削り節 米みそ(淡色辛みそ)、油あげ	はくさい、たまねぎ、にんじん、もずく(塩ぬぎ)、万能ねぎ キャベツ、にんじん、きゅうり たまねぎ、万能ねぎ グレープフルーツ
26	木	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(オレンジ)	にゅうめん	米(精白米)、きび(精白粒) さつまいも、砂糖	さば とり肉(若鶏もも・皮なし) 米みそ(甘みそ)	にんじん、いんげん、干しいたけ からし菜、しめじ、長ねぎ オレンジ とり肉(ひき肉)、米みそ(甘みそ) 万能ねぎ
27	金	青菜ご飯、すき焼き風煮物 ●はんぺんチーズ焼き、しめじと豆腐のみそ汁 果物(パイン)	●みるくトースト ●牛乳	米(精白米) しらたき、砂糖	豚肩ロース、厚揚げ ◎はんぺん、●チーズ とうふ(木綿豆腐)、米みそ(甘みそ)	からし菜 はくさい、長ねぎ、にんじん あおのり しめじ、長ねぎ パインナップル
28	土	●豚とキャベツのみそ炒め丼 大根のすまし汁、果物(バナナ)	●みそクッキー	米(七分つき米)、砂糖	豚肩ロース、米みそ(甘みそ)、●ごま	キャベツ、赤ピーマン、ピーマン、長ねぎ だいこん、カットわかめ バナナ
30	月	玄米ご飯、●魚の和風マヨ焼き かぼちゃのそぼろ煮、●アーサのかき玉汁 果物(りんご)	●枝豆蒸しパン ●牛乳	小麦粉、砂糖、黒砂糖	●無塩バター、米みそ(甘みそ)	
31	火	ポークカレー、鶏のから揚げ、●温野菜サラダ ●卵スープ、いちご	●フレンチトースト ●牛乳	米(精白米)、米(発芽玄米) ●マヨネーズ 片栗粉、油	めかじき とり肉(ひき肉) ●卵	長ねぎ、こんぶ佃煮、万能ねぎ かぼちゃ 万能ねぎ、あおさ・アーサ りんご えだまめ
				ホットケーキ粉、砂糖、油	●牛乳、●チーズ ●牛乳	
				米(精白米)、じゃがいも 片栗粉、油、砂糖	豚肩ロース とり肉(若鶏もも・皮付)	にんじん、たまねぎ ニンニク、しょうが ブロッコリー、にんじん、コーン(缶) えのきたけ、長ねぎ いちご
				◎食パン、砂糖	●牛乳、●卵	

**1年間の食事どうでしたか？**

この1年を通して、どれだけ旬の食材を  
味わえたでしょうか？ 春はなのはな、  
春キャベツ、夏はなすやピーマン、秋は  
くりやさんま、さつまいも、冬ははくさいに  
だいこん……園で収穫したのものもあります。  
旬の味を知ることで、それぞれの食材が  
持つおいしさを、伝えていけたらと思います。  
また、三食の食事のバランスや食事の  
マナーは守れていたでしょうか？  
ご家庭でも1年間の食事を振り返って  
みてはいかがでしょうか。

**ひな祭り**

ひな祭りは、女の子の健やかな成長を祈る節句の年間行事です。  
ひな祭りの行事食には、それぞれに込められた意味があります。

ひし餅・ひなあられ  
3つの色に願いが込められています。  
桃色は「魔除け」・白は「清浄」・緑は「健康」

ちらし寿司  
具のエビは腰が曲がって「長寿」の象徴  
レンコンは穴が開いて「先の見通しがきく」  
豆は「まめに働けるように」  
などの縁起の良い具材がたくさん入っています。

白酒(甘酒)  
厄除けの意味があります。

ハマグリのお吸い物  
ハマグリは二枚貝で対の貝殻しか  
組み合わないことから将来夫婦円満に  
暮らせるようにという意味があります。