

・平均栄養価・
 エネルギー たんぱく質
 未満児 473kcal 19.1g
 以上児 490kcal 19.4g



3月献立表



おがやの里しもだ保育園

2026年

日付	曜日	昼食	主な材料と体内での働き			乳児おやつ	午後おやつ	主な材料と体内での働き		
			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの			主に熱や力のもとになるもの	主にからだをつくるもの	主にからだの調子を整えるもの
2月		ごはん 野菜スープ ハンバーグ かにかまサラダ	米・ トウモロコシ・ パン粉・砂糖・ 胡麻油	ワカメ・ 豚挽き肉・ 豆腐・牛乳・ 卵・かにかま	玉葱・大根・ 胡瓜・人参	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆磯辺風芋もち	じゃが芋・ バター・ 片栗粉・ 本みりん	刻み海苔	
3月	火	ちらし寿司 赤魚の塩焼き 菜の花とツナのマヨ和え デコポン	米・砂糖・ 本みりん・油・ マヨネーズ	油揚げ・ 卵・赤魚・ ツナ	インゲン・人参・ 蓮根・干し椎茸・ 菜の花・キャベツ・ デコポン	牛乳 きゅうり スティック	カルピス ひなあられ せんべい	ひなあられ・ せんべい		
4月	水	オムライス きのことスープ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ いちご	米・油・ 本みりん・砂 糖・ マカロニ・ トウモロコシ・ マヨネーズ	ベーコン・ 卵・鶏肉	玉葱・人参・ チンゲン菜・しめじ ・えのき・胡瓜・ いちご	牛乳 バナナ	牛乳 ☆ホットケーキ ～ジャムソース～	ホットケーキ ミックス・ バター・ 砂糖・ イチゴジャム	牛乳	
5月	木	けんちんうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん・油・ 本みりん・ 砂糖・片栗粉	鶏肉・豆腐・ 油揚げ・ 鶏挽肉・ ヨーグルト	大根・人参・ 牛蒡・長葱・南瓜・ グリーンピース・生姜	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
6月	金	ごはん なめこの味噌汁 スコッソコック コーンサラダ	米・じゃが芋・ パン粉・油・ トウモロコシ・ 砂糖	油揚げ・ 味噌・ 豚挽き肉	なめこ・玉葱・ キャベツ・胡瓜・ 人参	牛乳 ビスケット	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・ 片栗粉・ 胡麻油・砂糖	卵	玉葱・ 人参・ ニラ
9月		ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き かにかまサラダ	米・砂糖・ 油・胡麻油	味噌・豚肉・ かにかま	小松菜・玉葱・ 生姜・人参・ニラ・ 大根・胡瓜	牛乳 だいこん スティック	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・砂糖	牛乳・ チーズ	
10月	火	ごはん 豆腐の味噌汁 ブリの照り焼き 納豆和え	米・ 本みりん・ 砂糖	豆腐・ワカメ・ 味噌・ブリ・ 納豆・鰹節	胡瓜・キャベツ・ 人参	牛乳 かぼちゃ スティック	麦茶 ☆炊込みおにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	しめじ・ 人参
11月	水	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) 豆乳スープ ブロッコリーのマリネ	食パン・ イチゴジャム・ マヨネーズ・ 油・砂糖	卵・豆乳・ ベーコン・ ロースハム	パセリ・ほうれん草・ 南瓜・ブロッコリー・ カリフラワー・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆マカロニミート	マカロニ	豚挽き肉	にんにく・ 玉葱・人参
12月	木	お赤飯 お吸い物 鶏肉の味噌焼き 大根の煮物 オレンジ	米・もち米・ 花麩・ 本みりん・ 油・砂糖	小豆・鶏肉・ 味噌・ さつま揚げ	しめじ・系三つ葉・ 大根・人参・ インゲン・オレンジ	豆乳 せんべい	麦茶 ☆芋ようかん	さつま芋・ 砂糖		粉寒天
13月	金	ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐のカニ玉甘酢あん 白菜ナムル	米・砂糖・ 油・片栗粉・ 胡麻油	鶏ササミ・ 卵・豆腐・ かにかま	小松菜・玉葱・長葱・ 干し椎茸・人参・ 白菜	牛乳 じゃが芋 スティック	牛乳 ☆ケーキサクレ	小麦粉・ 砂糖・ 油	牛乳・卵・ ホーク ウインター ・チーズ	
16月		ごはん 野菜スープ かき揚げ かにかまサラダ	米・さつま芋・ トウモロコシ・ 油・砂糖・ 本みりん・ 胡麻油	ワカメ・ かにかま・ ちくわ	玉葱・人参・大根・ 胡瓜	牛乳 さつま芋 スティック	麦茶 ☆磯辺風芋もち	じゃが芋・ バター・ 片栗粉・ 本みりん	刻み海苔	
17月	火	ごはん 油揚げの味噌汁 赤魚の塩焼き ツナと大根のマヨ和え	米・マヨネーズ	油揚げ・ 味噌・赤魚・ ツナ	ほうれん草・ 大根・キャベツ・ 人参	牛乳 チーズ	豆乳 ポリポリ小魚 せんべい	本みりん・ 砂糖・ せんべい	豆乳・ 煮干し	
18月	水	ケチャップライス きのことスープ 鶏肉の照り焼き マカロニサラダ	米・本みりん・ 砂糖・マカロ ニ・ トウモロコシ・ マヨネーズ	ベーコン・ 鶏肉	玉葱・人参・ チンゲン菜・しめじ・ えのき・胡瓜	牛乳 ビスケット	牛乳 ☆ホットケーキ ～ジャムソース～	ホットケーキ ミックス・ バター・ 砂糖・ イチゴジャム	牛乳	
19月	木	けんちんうどん 南瓜のそぼろ煮 ヨーグルト	うどん・油・ 本みりん・ 砂糖・片栗粉	鶏肉・豆腐・ 油揚げ・ 鶏挽肉・ ヨーグルト	大根・人参・牛蒡・ 長葱・南瓜・ グリーンピース・生姜	豆乳 にんじん スティック	麦茶 ☆ゆかりおにぎり (海苔)	米	海苔	ゆかり
23月		ごはん なめこの味噌汁 スコッソコック コーンサラダ	米・じゃが芋・ パン粉・油・ トウモロコシ・ 砂糖	油揚げ・ 味噌・ 豚挽き肉	なめこ・玉葱・ キャベツ・ 胡瓜・人参	牛乳 クラッカー	麦茶 ☆チヂミ	小麦粉・ 片栗粉・ 胡麻油・砂糖	卵	玉葱・ 人参・ ニラ
24月	火	ごはん 小松菜の味噌汁 豚肉の生姜焼き かにかまサラダ	米・砂糖・ 油・胡麻油	味噌・ 豚肉・ かにかま	小松菜・玉葱・ 生姜・人参・ニラ・ 大根・胡瓜	牛乳 かぼちゃ スティック	牛乳 ☆チーズ蒸しパン	小麦粉・ 砂糖	牛乳・ チーズ	
25月	水	サンドイッチ(イチゴ、タマゴ) 豆乳スープ ブロッコリーのマリネ	食パン・ イチゴジャム・ マヨネーズ・ 油・砂糖	卵・豆乳・ ベーコン・ ロースハム	パセリ・ほうれん草・ 南瓜・ブロッコリー・ カリフラワー・人参	牛乳 だいこん スティック	麦茶 ☆炊込みおにぎり	米・砂糖・ 本みりん	油揚げ	しめじ・ 人参
26月	木	ごはん 豆腐の味噌汁 ブリの照り焼き 納豆和え	米・ 本みりん・ 砂糖	豆腐・ワカメ・ 味噌・ブリ・ 納豆・鰹節	胡瓜・キャベツ・人参	豆乳 せんべい	麦茶 ☆マカロニミート	マカロニ	豚挽き肉	にんにく・ 玉葱・ 人参
27月	金	ごはん お麩のすまし汁 鶏肉の味噌焼き 大根の煮物	米・小町麩・ 本みりん・ 油・砂糖	鶏肉・味噌・ さつま揚げ	えのき・万能葱・ 大根・人参・インゲン	牛乳 小魚	麦茶 ☆芋ようかん	さつま芋・ 砂糖		粉寒天
30月		ごはん 鶏ササミの中華スープ 豆腐のカニ玉甘酢あん 白菜ナムル	米・砂糖・ 油・片栗粉・ 胡麻油	鶏ササミ・ 卵・豆腐・ かにかま	小松菜・玉葱・長葱・ 干し椎茸・人参・ 白菜	牛乳 さつま芋 スティック	牛乳 ☆ケーキサクレ	小麦粉・ 砂糖・ 油	牛乳・卵・ ホーク ウインター ・チーズ	
31月	火	ごはん えのきの味噌汁 バーベキューチキン シルバーサラダ	米・砂糖・ 油・春雨・ マヨネーズ	味噌・鶏肉	えのき・玉葱・ にんにく・人参・胡瓜	牛乳 きゅうり スティック	牛乳 どら焼き	どら焼き	牛乳	

※食材の都合により献立が変更になる場合があります。☆のマークは手作りおやつです。
 ※太字はリクエストメニューです。