



2026年3月給食だより



SuruSu祝昌こども園

日付	曜日	おやつ(午前)	昼食	主な材料と体内での働き				おやつ(午後)	
				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	その他	献立	材料
2	月	ソフトサラダ お茶	ボークビーンズ コーンサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉・大豆 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・ピーマン・人参 コーン・人参・キャベツ キャベツ・玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	砂糖・油 砂糖・オリーブ油 米(国産)	コンソメ・トマトケチャップ・塩 酢・塩・醤油 だし	野菜パンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・野菜&果物ジュース 牛乳
3	火	かぼちゃポーロ お茶	ちらし寿司 ほうれん草ともやしのごま和え すまし汁 フルーツ（白桃缶）	ピンクサーモン 豆腐	ちらし寿司の素・人参・のり・さやえんどう ほうれん草・もやし・人参 青ねぎ 白桃(缶詰)	米(国産) 白ごま・砂糖 てまり麩	塩 醤油 だし・醤油・塩	桃の花三色ゼリー お茶	三色ゼリー 麦茶
4	水	白い風船ミルククリーム お茶	鶏肉の味噌焼 ポテトサラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉・赤みそ 豆腐・赤みそ・白みそ	人参・きゅうり・コーン わかめ・玉ねぎ バナナ	砂糖・油 じゃが芋・マヨネーズタイプ(卵不使用) 米(国産)	本みりん 塩 かつおふりかけ だし	レーズン蒸しパン 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・レーズン 牛乳
5	木	ぼたぼた焼 お茶	ハンバーグ コールスローサラダ フライドポテト スープ	ハンバーグ	キャベツ・きゅうり・人参・コーン 小松菜・大根・人参	バーガーパン(パンズ) マヨネーズタイプ(卵不使用) ポテトフライ・油	トマトケチャップ 酢 塩 コンソメ・塩	おかかおにぎり お茶	米(国産)・かつお節 醤油 麦茶
6	金	星っこ お茶	豚汁うどん ほうれん草の磯辺和え フルーツ（パイン缶）	豚肉・油揚げ・赤みそ・白みそ	大根・人参・青ねぎ・だし昆布 ほうれん草・人参・のり パイン（缶詰）	うどん・さつま芋 砂糖	だし・本みりん・醤油 醤油	パインきんとん 牛乳	さつま芋・砂糖・塩 本みりん・パイン（缶詰） 牛乳
7	土	豆花クッキー お茶	鶏肉と野菜のあんかけ丼 すまし汁 フルーツ（みかん缶）	鶏肉	玉ねぎ・キャベツ・人参・しいたけ 玉ねぎ・ほうれん草 みかん(缶詰)	米(国産)・油・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩		
9	月	ソフトサラダ お茶	ツナときのこの和風スープ チーズサラダ フルーツ（白桃缶）	ツナフレーク チーズ	玉ねぎ・キャベツ・えのきだけ・のり キャベツ・きゅうり・人参 白桃(缶詰)	スバゲティ・オリーブ油・バター マヨネーズタイプ(卵不使用)	塩・こしょう・コンソメ・醤油	ぶどうゼリー お茶	ぶどうゼリーの素 麦茶
10	火	白い風船ミルククリーム お茶	わかめごはん 鶏肉の唐揚げ ツナサラダ 味噌汁 フルーツ（バナナ）	鶏肉 ツナフレーク 油揚げ・赤みそ・白みそ	わかめご飯の素 しょうが キャベツ・きゅうり・人参 小松菜・玉ねぎ バナナ	米(国産) 小麦粉・でん粉・油 砂糖・オリーブ油	醤油・料理酒 酢・塩・醤油 だし	トライフル お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・豆乳・ストロベリーソース 麦茶
11	水	ぼたぼた焼 お茶	サバの塩こうじ焼 オクラの納豆和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	さば 納豆 赤みそ・白みそ	オクラ・きゅうり・人参 小松菜・キャベツ・人参 白桃(缶詰)	油 米(国産)	塩こうじ 醤油 かつおふりかけ だし	チーズ蒸しパン お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 豆乳・チーズ 麦茶
12	木	豆花クッキー お茶	焼きそば 大根の中華サラダ 中華スープ フルーツ（パイン缶）	豚肉 かつおフレーク 豆腐	人参・キャベツ・もやし・あおさのり きゅうり・大根・コーン 大根・ほうれん草 パイン（缶詰）	焼きそば用麺・油 砂糖・調合ごま油	焼きそばソース（粉）・中濃ソース 醤油・酢 鶏がらスープ	味噌焼きおにぎり お茶	米(国産)・赤みそ 砂糖 麦茶
13	金	かぼちゃポーロ お茶	回鍋肉 さつま芋のマヨ焼 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚肉・赤みそ 赤みそ・白みそ	玉ねぎ・人参・キャベツ・ピーマン・しょうが 玉ねぎ・わかめ みかん(缶詰)	油・砂糖・でん粉 さつま芋・マヨネーズタイプ(卵不使用)・油 米(国産) じゃが芋	醤油・本みりん だし	アップルパンケーキ 牛乳	小麦粉・ベーキングパウダー・砂糖 油・おろしりんご 牛乳
14	土	星っこ お茶	豚丼 すまし汁 フルーツ（りんご缶）	豚肉	人参・玉ねぎ ほうれん草・玉ねぎ りんご(缶詰)	米(国産)・砂糖・でん粉	だし・醤油・本みりん・料理酒 だし・醤油・塩		
16	月	ソフトサラダ お茶	豆腐ハンバーグ ブロッコリーサラダ ごはん 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豆腐野菜ハンバーグ 油揚げ・赤みそ・白みそ	ブロッコリー・人参・コーン 白菜・もやし パイン（缶詰）	油・砂糖・でん粉 オリーブ油・砂糖 米(国産)	醤油・本みりん・料理酒 酢・醤油 だし	マドレーヌ お茶	小麦粉・ベーキングパウダー・バター 卵・砂糖 麦茶
17	火	豆花クッキー お茶	ミートソーススバゲティ キャベツサラダ スープ フルーツ（オレンジ）	豚ひき肉・鶏ひき肉	玉ねぎ・人参・トマト(加工)・ドライパセリ キャベツ・きゅうり・人参 しめじ・大根・白菜 オレンジ	スバゲティ・オリーブ油・油・小麦粉・砂糖 マヨネーズタイプ(卵不使用)	トマトケチャップ・ウスターソース・塩 コンソメ	レモンパタートースト 牛乳	食パン・バター 砂糖・レモン果汁 牛乳
18	水	白い風船ミルククリーム お茶	白身魚の甘辛焼 切干大根サラダ ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（白桃缶）	たら 赤みそ・白みそ	切干大根・きゅうり・人参 青ねぎ 白桃(缶詰)	砂糖・油 米(国産) じゃが芋	醤油・料理酒 醤油・本みりん・だし かつおふりかけ だし	ちんすこう 牛乳	小麦粉・砂糖 塩・油 牛乳
19	木	ぼたぼた焼 お茶	チャーハン 春雨サラダ 中華スープ フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉 豆腐	玉ねぎ・人参・ピーマン・コーン きゅうり・人参 キャベツ・えのきだけ みかん(缶詰)	米(国産)・油 緑豆春雨・調合ごま油・砂糖	中華だし・塩・醤油 酢・醤油 鶏がらスープ・醤油	パインゼリー お茶	パインゼリーの素 麦茶
21	土	かぼちゃポーロ お茶	スタミナ焼肉丼 味噌汁 フルーツ（パイン缶）	豚肉 豆腐・赤みそ・白みそ	玉ねぎ・キャベツ・人参・ピーマン・黄ピーマン 小松菜・しめじ パイン（缶詰）	米(国産)・油・砂糖・白ごま・調合ごま油	醤油・本みりん・料理酒 だし		
23	月	ソフトサラダ お茶	高野豆腐のチリコンカン風 小松菜の和え物 ごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	豚ひき肉・凍り豆腐 赤みそ・白みそ	人参・玉ねぎ・ピーマン・にんにく・トマト(加工) 小松菜・えのきだけ・人参・にんにく キャベツ・玉ねぎ・人参 みかん(缶詰)	油・小麦粉・砂糖 白ごま・砂糖・調合ごま油 米(国産)	トマトケチャップ・醤油・カレーパウダー・コンソメ・塩 醤油・塩 だし	スイートポテト 牛乳	さつま芋・バター 砂糖 牛乳
24	火	星っこ お茶	サーモンの塩焼 なめたけ和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（バナナ）	ピンクサーモン 油揚げ・赤みそ・白みそ	白菜・人参・きゅうり・なめたけ わかめ バナナ	米(国産) じゃが芋	塩 醤油 かつおふりかけ だし	お麩のラスク 牛乳	おつゆ麩・バター 砂糖 牛乳
25	水	白い風船ミルククリーム お茶	チキンカレー 花野菜サラダ スープ フルーツ（白桃缶）	鶏肉	玉ねぎ・人参 カリフラワー・ブロッコリー・コーン 小松菜・えのきだけ 白桃(缶詰)	米(国産)・じゃが芋・油・砂糖 砂糖・オリーブ油	カレーフレーク・トマトケチャップ・中濃ソース 酢・塩・醤油 コンソメ	きなこマカロニ 牛乳	マカロニ・きな粉 砂糖・塩 牛乳
26	木	ぼたぼた焼 お茶	味噌ラーメン 白菜の塩昆布和え フルーツ（パイン缶）	豚肉・赤みそ	玉ねぎ・人参・もやし・万能ねぎ・にんにく・しょうが 白菜・人参・きゅうり・塩昆布 パイン（缶詰）	ラーメン・油・調合ごま油	醤油・鶏がらスープ	青菜おにぎり お茶	米(国産) 菜めしの素 麦茶
30	月	ソフトサラダ お茶	白身魚の味噌焼 キャベツのごま和え ふりかけごはん 味噌汁 フルーツ（みかん缶）	たら・白みそ 赤みそ・白みそ	キャベツ・人参 白菜・えのきだけ・青ねぎ みかん(缶詰)	砂糖・油 白ごま 米(国産)	本みりん・料理酒 醤油・本みりん・だし かつおふりかけ だし	枝豆ごはん お茶	むき枝豆・米(国産) 塩 麦茶
31	火	豆花クッキー お茶	ビビンバ丼 肉しゅうまい 味噌汁 フルーツ（バナナ）	豚ひき肉 肉しゅうまい 赤みそ・白みそ	ほうれん草・もやし・人参 玉ねぎ・わかめ バナナ	米(国産)・油・白ごま・調合ごま油・砂糖 さつま芋	焼肉のたれ・醤油・本みりん・鶏がらスープ・酢 醤油 だし	いちごゼリー お茶	いちごゼリーの素 麦茶

※栄養価の平均（3歳以上）
エネルギー479kcal たんぱく質17.7g 脂質12.2g カルシウム143mg 食塩相当量1.9g
（3歳未満）エネルギー421kcal たんぱく質15.1g 脂質11.0g カルシウム123mg 食塩相当量1.6g

★献立の一部を変更することもありますので、ご了承下さい。